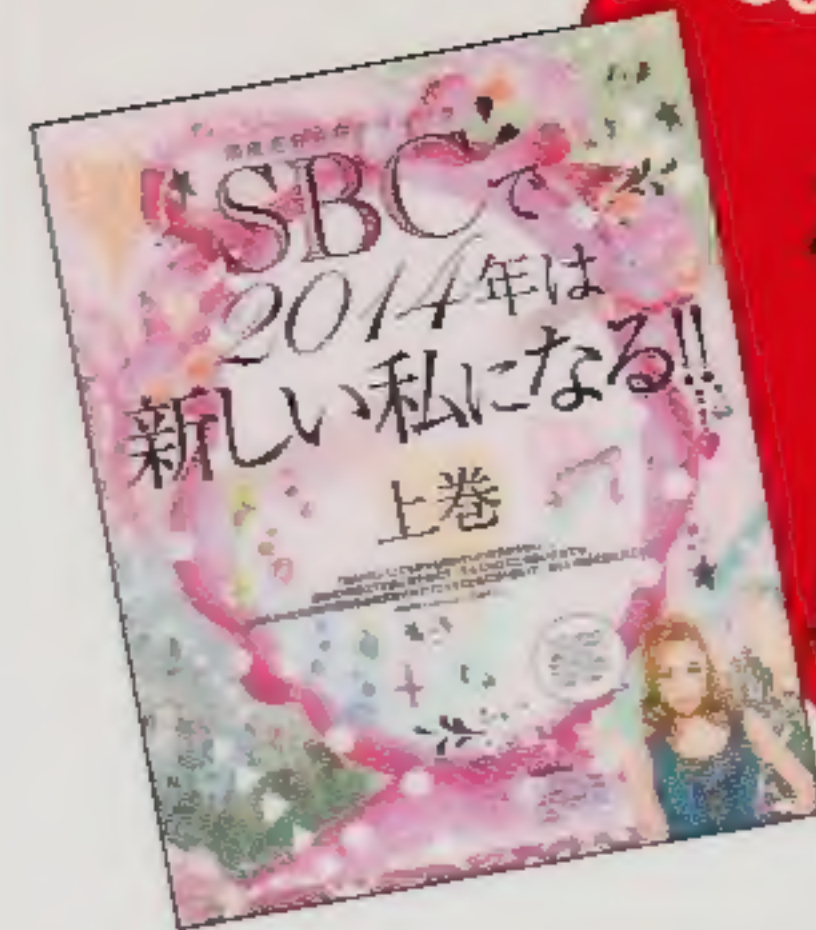


姉

祝・3周年!!

総額333万円相当
計195名様
プレゼント♡

セブ島5日間や
ゲーム拳式も!!



30%OFFクーポン券付き
綴じ込み付録♡
湘南美容外科
クリニックで
2014年は
新しい私に
なる!!

もう若くないと
悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です♡

3周年サプライズ!!

専属モデルに仲間が増えました♡

桜井莉菜、杉山佳那恵、加賀美早紀が新加入してパワーアップ!!

何泊だろうと
荷物は3泊分!!
旅行好きな
お姉さん6人の

キャリー バッグの 中身♡

改めまして
莉菜です♡

頭皮ケアや
スクラブ必須、
全身浴が主流に!!

汚れを落とすだけではもったいない

家のお風呂が極上エステ♡

シャドーとまつげとカラコンは
控えめにしてチークとリップを
際立たせるのが旬!!

アイテム別
コスメ大賞
付き

お姉さん25人の 最新冬メイク♡

いつもは振り返らないイイ女も年の瀬は別
2013年をおさらいし
2014年を気持ちよく始めよう
A-1グランプリ♡

お姉さん
アゲハ

ageha

1月号

【特別定価 ¥630】

偶数月7日発売

2014年1月10日発行

初めまして
早紀です♡

お姉さんの
最新アレンジ事情を
大発表!!

ヘアトレンド NEWS10♡

ツイスト ゆる団子 普段使いポニー 低めアップ

少子化、草食化、いろいろ問題だけど
今一番気になるのはお肌の砂漠化!!

乾かない女に
なるための
オアシス成分表♡

「歳より若いね」
じゃなくって!!

“イイ女”って 言われたい♡

アラサーの仲間がいっぱいいてそれぞれ悩みがあって…私もやっていけそうです★(舞さん・25歳)

姉世代どまん中♡日々の生活のスパイスに栄養源にしています♡(志乃さん・33歳)

姉agehaは美の教科書♡なきゃ女性でいられません♡(里菜さん・26歳)

昔から好きなモデルが出てるし、若くないけど派手なファッションが好き♡(麻衣子さん・27歳)

内容が充実していて読みごたえがあります!!(佳子さん・31歳) 仕事も遊びも全力な姿が大好き!!(朋葉さん・29歳)





¥4,515



SAVOY



mobile <http://shop.savoy-net.com>

サボイ 検索



SAVOY LINE@はじめました
"サボイ"で検索して友達になってね!
最新ニュースやお得な情報を提供します。

SAVOY OMOTESANDO 4-32-12 jingumae shibuya-ku tokyo 03 6447 1117

www.savoy-net.com

SAVOY 03 3201 5166 10f marunouchi bilg. 2-4-1 marunouchi chiyoda-ku tokyo

シンプルなのに華やかで繊細...

まるでビジューのように

永遠と輝き続ける女でいるための

メイク術をご紹介します♥

(さやか) リボンカチューシャ【エレ
ガント】 ホワイト¥13,900/株式
会社ラブティアラ 純白ブリーツ
ベアロングドレス¥7,980/Jew
els (さき) カチューシャ ソルフェ
ージュ¥26,250/Le・musee
ミュゼ フリルワンピース/編集
部私物

新しい年、去年より前向きな私になる♡♡

お姉さんの 最新Happy メイク図鑑♡

25歳以上27人の運氣UPメイク♡

新しい年を迎えるとともにお姉さんたちのメイクも新しくグレードアップ♡ よりナチュラルで
かわいくなったお姉さんたちの最新メイクがここに集結♡ ページをめくるたび、
歳をとるのがもうこわくない、前向きな自分に出会えるはず♡

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR&MAKE_Rina Kiri (f-me)
EDIT&TEXT_Mikitty

と、その前に…

お姉さんたちの最近のトレンドメイクを振り返り♡

お姉さんたちがこぞってハマった旬メイクたちがこちら♡ 女度をアップさせるキリッとしたフェロモンパーツがみんなの心をわし掴みにしていました♡

2 「美人の象徴」と言われるうるうるタンク♡ 涙袋メイク♡



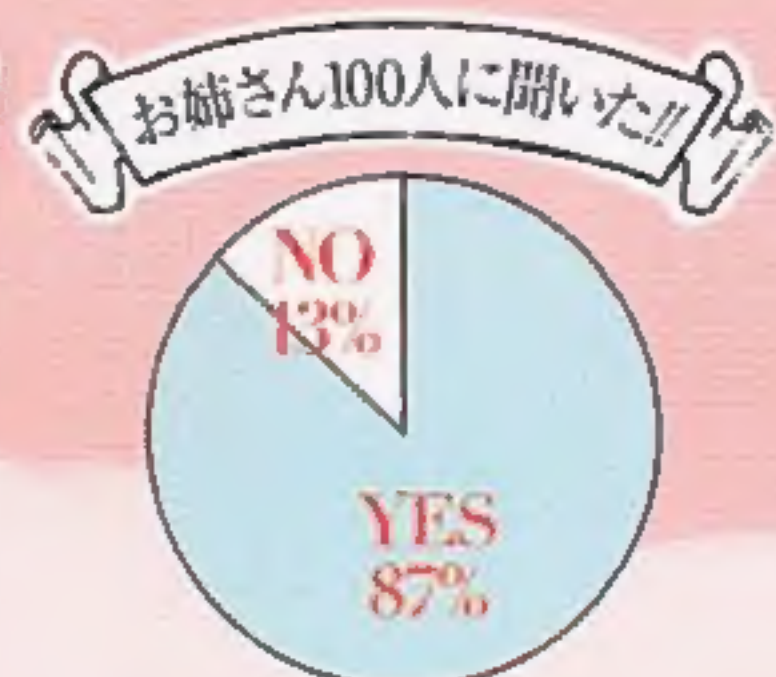
あるだけでかわいいデカ目になれるからアイメイクに欠かせません♡ (るりか/鹿児島県)

Q. 涙袋をあえて作っていますか？



美人には涙袋がつきもの♡ と、いうくらいふくら膨れた涙袋に注目する人が多数♡ ラメシャドーで作るほか、涙袋の影を作る強者までいたよ♡

1 チャーミングで魅惑的な、セクシーライン♡ キヤットライン♡



横から見ても目をつぶっても目がキレイ! デカ目にもなる♡ (あい/東京都)

Q. キヤットラインをしていますか？



ネコ目のように目尻をキュンとハネ上げた太めラインが大流行♡ 目頭は細いまま、どんどん目尻にかけて太くめらかに描けばキツくなりすぎず愛らしい目に近づけます♡

4 やわらかい雰囲気導いてくれるナチュまゆ♡ 太まゆ♡



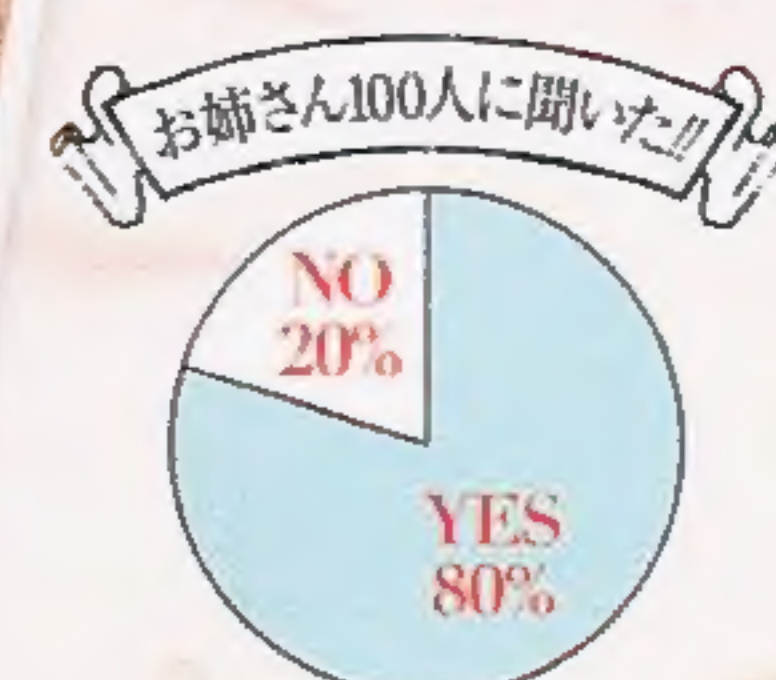
太まゆに変えてから、外人のようなアイメイクも似合うようになりました♡ (ゆい/石川県)

Q. まゆげを太めに描いていますか？



最近1番大流行したトレンドメイクといえば太まゆ♡ やさしい顔にみせてくれるだけでなく、自然とデカ目にみせてくれる利点もあったよ♡

3 思わずチューしたくなるようなぷっくり唇♡ 肉厚リップ♡



唇が極薄なのでふくら膨れるマキシリップが手放せません♡ (ゆみ/大阪府)

Q. 肉厚リップを意識して作っていますか？



貧弱な唇、バランスの悪い唇はオーバーなリップラインと潤いたっぷりなグロスで解消♡ みんな女らしいまてっとした肉厚リップに夢中でした♡

Base Make

Best 3

年齢がもろに出がちなベースメイクは意識的に作らないと老け感が増す一方... いつまでもエイジレスな肌に見られるために、お姉さんたちがしているベースメイクの決め手は薄づきでした。

PROCESS

メイク前に保湿
マッサージ♡

メイクの仕上がりを格段にUP
させてくれるひと手間♡ 下から上へリンパを流して塗るよ!

Dr.シーラボ AC
G エンリッチリフト EX



下地もマッサージ
しながら伸ばす♡

乾燥肌なので下地も保湿力の
高い物を愛用♡ 内から外に
マッサージしながら伸ばします♡

アンブリオス モ
イスチャークリーム



リキッドは3分かけて
しっかり叩き込む♡

2プッシュ出したら手で叩き込む
よ。 スポンジで叩くよりも密
着して化粧崩れが防げるの♡

レブロン カラー
スティックアップ
02



コンシーラーで気になる
部分を隠す♡

目の下、小鼻横、あご先にコン
シーラーを直塗りしたら均一に
なじむように指で叩き込む♡

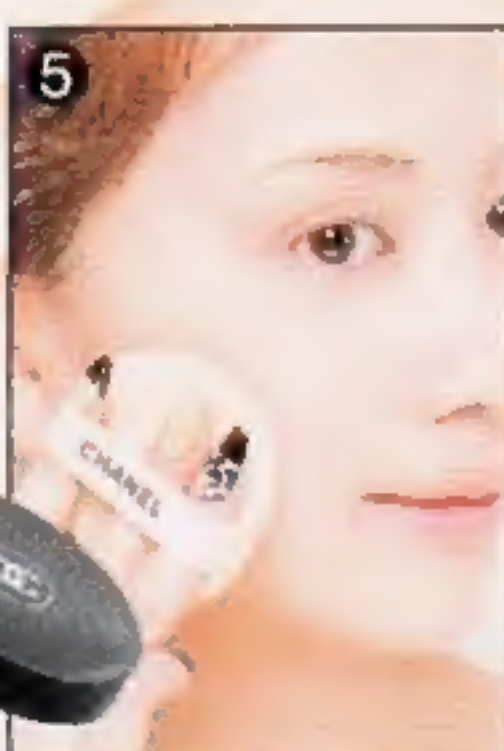
ケイト スティック
コンシーラーNラ
イトベージュ



パウダーでお肌を
密閉してなめらかに♡

パフについた余分なパウダーを
落としたり、顔全体にしっかり
叩き込んで毛穴を防ぎます♡

シャネル ブードゥ
ル ユニヴェルセ
ル リーブル 20ク
レール



ブラシを平らにして
ハイライトを塗る♡

目の下、あご先にサッと塗った
ら、細く見せたい鼻筋はブラシ
を平らに潰して真っ直ぐオン!

M・A・C ミネライ
ズ スキンフィニッ
シュ ライトスカベ
ード



思わず触れたくなる
麗しのドーリーフェイス

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

お姉さんの

最新ベースメイクRule

- 1 仕込みコンシーラーで
肌をレベルアップ♡
- 2 厚塗りは禁物! 絶
対に薄づきが基本♡
- 3 ベースは指で丁寧に伸
ばして色ムラを防ぐ♡

1位

トラブルなんて何もなかったようなパーフェクト肌♡

マネキンのような セミマット肌

まるで生きてるマネキンのような、滑らかで美しいツヤ感と毛穴レスなマット感が特徴♡
どんなメイクとも相性がいいから支持率が高かったよ!

ネックレス&イヤリン
グ シェル&パール¥3
1,500/Le・musee
ミュゼ

ベースコスメ大賞

クリーム
ファンデ
部門♡

カバーマーク
ソフト(ES)
パクト

ボール&ジョーボーテ
プロテクティング
ファンデーション
プライマー

メイク
アップベース
部門♡

コフレドール
シルキフィット
パクトUV
(モイストキープ)

パウダー
ファンデ
部門♡

シャネル
ブードゥル
ユニヴェルセル
リーブル

リキッド
ファンデ
部門♡

F&MK
ジェルクリーミ
ファンデーション

フィニッシング
パウダー
部門♡

F&MK
スーパー
ベーシック
コンシーラー
パクト

コンシーラー
部門♡



リボンカチューシャ【ヴァインテージ】 オフホワイト ¥18,900/株式会社ラブティアラ ドロップビジュキラキラネックレス&ピアス SET ¥4,980/Jewels

PROCESS♥

シェーディングはリキッドで仕込むよ
頬骨の正下方、頬骨に沿ったナメ下の位置。エラの4カ所にポイント置きして伸ばす。
NARS ビューティディライト ティンティッド モイスチャライザー 2324



内から外に向かって薄く伸ばしていくよ
パール1粒分のCCクリームを出したら、指で薄く伸ばしてしっかり密着させるよ
クリニク モイスチャーサージ CC クリーム30 ナチュラルフェア



目の下と小鼻にコンシーラーをオン
2色コンシーラーで色を作ったら、目の下のクマと小鼻の横に指で叩き込んで粗をカバー。
インウイ ジェンハンサー ファンデーション (部分用)



真っ白なハイライトで強い光をプラス
目の下、鼻筋、唇の上、あご先に塗って発光したようなハリと立体感を仕込むよ
海外で買ったノーブランドコスメ



テカリたくないTゾーンは別塗りしておく
パウダーでテカリやすいTゾーンのみオフ。皮脂が浮かずにサラサラ感が続くよ
ダイヤモンドビューティー パフ プリンセスフェイス



微粒子パウダーで全体を均一に整えます
凹凸をつけたベースがなじむようにファンデでしっかり叩き込んでフラットな状態に戻すよ
LB シアーマツ ミネラルパクト UV ナチュラルベージュ



くすみ知らずの高発光で純白に輝くプリンセス肌

2♥ 陶器のようなツヤ肌

年齢とともにくすんでくる血色の悪い肌は、仕込みのハイライトで内側から飛ばしてトーンUPさせるのがマストです

3♥

まるで素肌のようなキメ細かいソフトな質感とクリアな輝き

透明感のあるナチュ肌

塗っていることを感じさせない、自然な透明感となめらかさで素肌美人に偽造。薄レイヤーに仕上げるのが透明感の秘訣

PROCESS♥

ハンドプレスして密着度を上げるよ
ベースの密着度を上げるひと工夫。肌を押さえるようにプレスしたら自然乾燥させてね



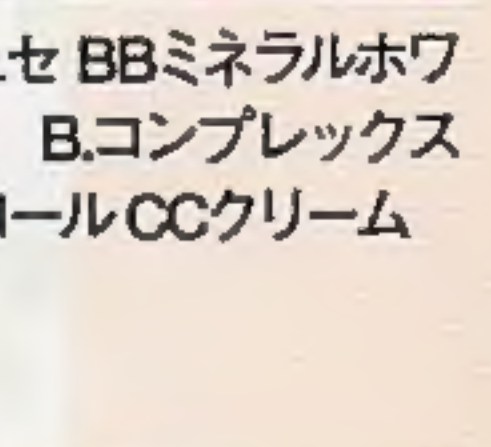
ポイントのせして均等に広げるよ
Tゾーン、両頬、あご先にのせたら顔全体に均等になるようにしっかり伸ばしてなじませる



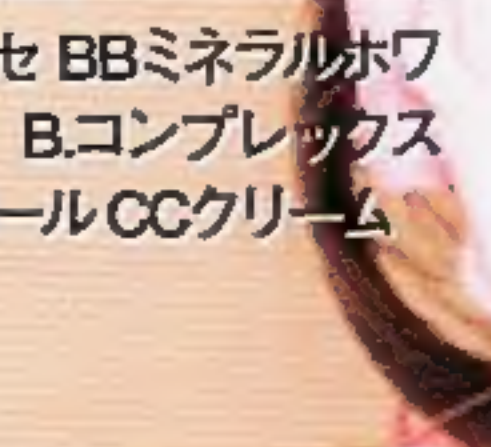
2種類のクリームを混ぜて色味を作成
美容液成分たっぷりのAとカバールのあるBを混ぜるよ。AはBより少し多めくらいが◎



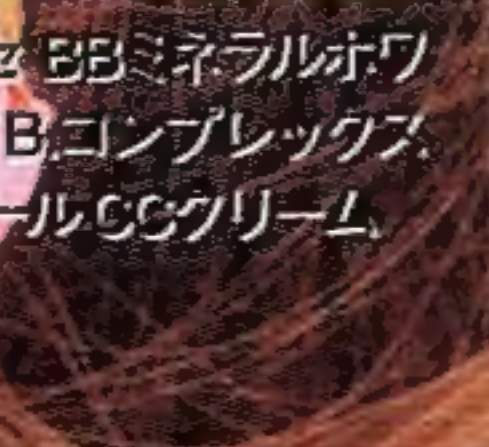
A.エテュセ BBミネラルホワイト 30 B.コンプレックスコントロールCCクリーム



A.エテュセ BBミネラルホワイト 30 B.コンプレックスコントロールCCクリーム



A.エテュセ BBミネラルホワイト 30 B.コンプレックスコントロールCCクリーム



白パウダーをクルクル広げて透明度をUP
ブラシにパウダーを含ませたら内側に広げ、ソフトラッカーをかけたような肌に仕上げるよ



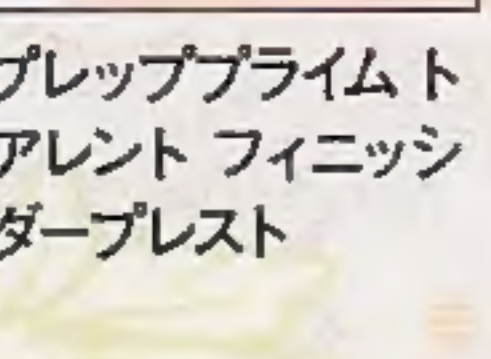
肌色ハイライトで自然な立体感に
Tゾーン、目の下、小鼻の横に明るさを注入。明るい肌色だから立体感がわきやすいよ



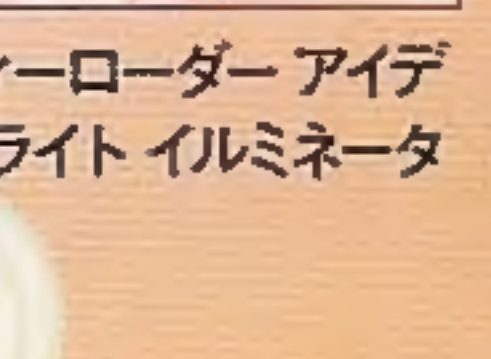
ノーズシャドーを仕込んで自然な陰作り
ベースの段階で仕込んでおくより自然。上と中央の色を混ぜて色を作ったら鼻先までオン



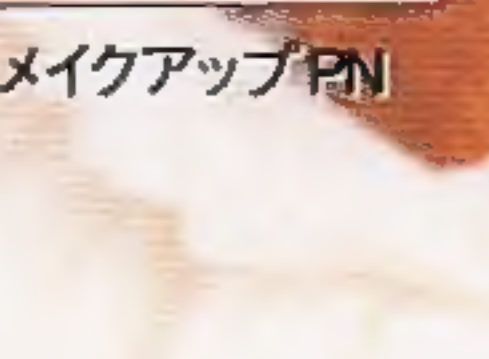
M・A・C プレッププライム トランスパレント フィニッシングパウダープレスト



エステローダー アイデアール ライト イルミネーター 01



DノーズメイクアップPN



ハイライト & シェーディング 付き♡

お姉さんの

最新チークRule

- 1 必ずピンクチークをブレンド♡
- 2 頬骨に沿わせてシャープな印象を温存♡
- 3 ハイライトと合わせてメリハリをつける♡

雪のような白肌にじんわり染まるバラ色のエッセンス♡

Cheek Color

Best 3

色のチョイスや入れ方を変えるだけで、表情の印象を変えてくれるチーク♡ お姉さんのなりたい顔の傾向はふんわりとした血色感と自然な立体感を合わせ持つ愛されメリハリ顔でした♡

PROCESS♡



1 頬の真ん中に赤ピンクを丸くのせるより、濃くつきすぎないように1度ブラシをはらったから、色が広がりやすいようにふんわりとオン♡



2 薄ピンクでほかし、濃いピンクを頬骨にのせ、横に伸ばしていく♡



3 透明感のある立体感を演出♡



4 おでこの生え際全体とフェイスラインに沿ってシェーディング♡理想の卵顔を作る♡



赤ピンクを丸くのせたただけだとおてもやんみたいになるので薄ピンクで横長に伸ばすのが必須♡ シェーディングは気になるエラ部分のみ気持ち濃くして♡

顔につけたリストレット
【シロツメクサ】 ¥9,800
0/株式会社ラブティ
アラ キラキラオー
ロラネックレス&ピア
スSET ¥4,980/Je
wels

フェイスカラーコスメ大賞



ポツと上気した血色感で愛らしい表情に導く♡

1位 赤ピンクの にじみ発色チーク

ピンクにひとさじの赤をブレンドしたチークが新しくお目見え♡ 一見派手に見えるけど顔色も立体感も鮮やかに色つき、自然な血色作りに便利とお姉さんたちから好評でした♡

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚息子1人娘1人妊娠7ヶ月
けいこ

私たちも

赤。ピンクの にじみ発色チーク

ピュアなほてり発色の虜になったお姉さんの

チーク♥
A.M.A.C ミネラ
ライズ ブラッシュ
ュジェントル

ハイライト♥
B.M.A.C ミネラ
ライズ スキンフィ
ニッシュ ライトス
カバード



チーク ハイライト
黒目の下あたりを起点にしてふんわりと楕円形にAをオン。ツヤ感のBを骨格の出る部分にのみつけてより立体感を出すよ

ウェディングハット ル・シャポー ¥12,600 / Le・musee ミュゼ レース
ショートドレス ¥17,640 / Jewels

ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都既婚2人)
宮下美恵さん

無防備にやさしく発色する
大人のベイベーフェイト

チーク♥
A.アディクション ブラッシュ
ユ07 B.サナ エクセル
グレーションチークN アッ
プルレッド

ハイライト♥
C.サナ エクセル
シャイニーパウダ
ーSP1

シェーディング♥
D.シャネル ソレイ
ユ タンドゥシャ
ネル61 デゼール
コライユ



チーク ハイライト
シェーディング

先にDでサイドの頬幅を狭めたら、
Aを頬骨に沿ってナメにのせ、
Bの上の薄い色を頬の高い位置か
らクルクル広げてほかすぞ

北新地ハナ動務&アパレル会社社長
(27歳/大阪府独身子供なし)
まなかさん

ヘッドドレス フェアリーローズ ¥4,200 / Le・musee ミュゼ

白肌を際立たせる鮮やかな
やわらかなローライム

2位

立体グラデの 多色使いチーク

絶妙な色使いで角度によっていろんな表情を演出することが可能。オレンジとピンクを組み合わせた色が肌なじみがよく人気だったよ

多彩な色を絶妙にブレンドして立体感をUP

チーク♥
A.M.A.C ミネラライズ
ブラッシュ デインティ B.ジ
ルスチュアート レイヤー
ラッシュ コンパクト04

ハイライト♥
C.M.A.C ミネラ
ライズ スキンフィ
ニッシュ ライトスカ
バード

シェーディング♥
D.M.A.C ミネラ
ライズ スキンフィ
ニッシュ/ナチュラ
ルメディアムダーク

チーク ハイライト
シェーディング



チーク ハイライト
シェーディング

セッティングファンファンジェルカ
(27歳/東京都独身息子1人)
A.P.シスターさん

ウェディングハット ル・シャポー ¥12,600 / Le・musee ミュゼ フロントレース
サテンミニドレス ¥5,980 / Jewels

いろんな表情を演出させる
華やかな華やかさを演出させる

チーク♥
A.ジバンシィ ル・プリズム
ブラッシュ 23 B.RMK
インジェニアス パウダー
チークス P-03

ハイライト♥
C.イヴ・サンローラ
ンパレット メタリ
ック コロラマ

シェーディング♥
D.ベアエッセン
シャル ベアミネラル
フェースカラー
Faux Tan

チーク ハイライト
シェーディング



チーク ハイライト
シェーディング

頬骨に沿ってAを、真ん中にBを
重ねてほかしたら、まゆ上にCを
塗っておでこに丸い立体感を
メリハリのある顔に仕上げるよ

頭につけたリストレット【ナチュ
ルピンクローズ】 ¥18,900 / 株
式会社ラブティアラ ネックレス
&イヤリング クチュールレース ¥
28,140 / Le・musee ミュゼ

六本木ベルラ動務
(33歳/東京都独身子供なし)
LALAさん

3位

低位置の若返り ピンクチーク

頬骨下をふっくらさせて潤いのある頬に
年々コケてしまいう頬骨の下にピンクチークをふんわりのせれば若々
しいふっくらとした頬とハリのある肌に見せることができるよ

チーク♥
A.無印良品 チ
ークカラー ミックス
タイプ・ピンク

ハイライト♥
B.クレージュ アイ
シャドウ パールホ
ワイト



チーク ハイライト
頬骨の下にAをふんわり塗ったら、Bをほんのり鼻筋と目の下にのせてハリのある顔に仕上げるよ

ヨガインストクター
(27歳/東京都独身子供なし)
本間恵さん

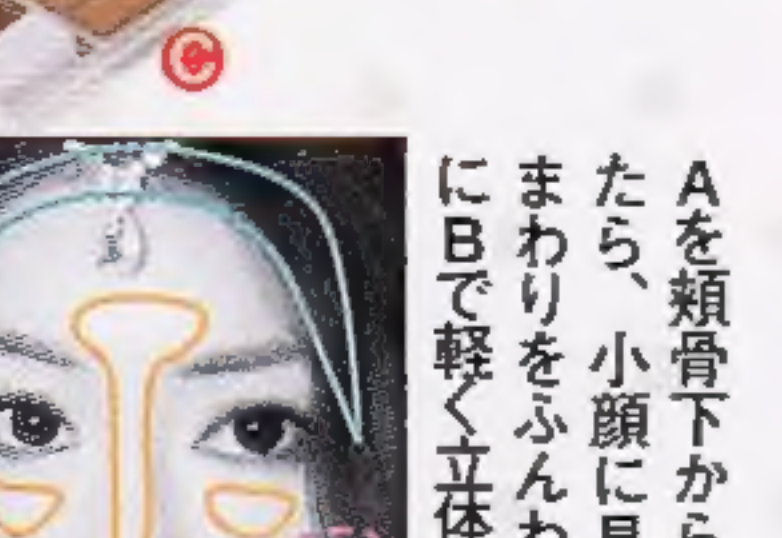
ティアラ エル ¥14,700 / Le・musee
ミュゼ チョーカー風キラキラネックレス
&ピアスSET ¥8,295 / Jewels

ほのかなピンクの魔法で
あどけない表情へと導く

チーク♥
A.M.A.C ミネラ
ライズ ブラッシュ
デインティ

ハイライト♥
B.シャネル プ
ウル ルミエール
グラッセ

シェーディング♥
C.キャンメイク
シェーディング01



チーク ハイライト
シェーディング

頭につけたトップビジュキラキラネックレス
&ピアスSET ¥3,045 / キラキライヤ
リング&ピアスSET ¥4,980 / ともにJewels

バイヤー&お料理教室主宰
(33歳/東京都独身子供なし)
山田智子さん

Eye Make

Best 5

今まではヌケ感でナチュラルに見せることが多かったけど、今みんなが注目してるのはよりナチュラルなシンプルメイク♡ 薄いのにパッチリ、惹きつけられる目元作りに精魂込めてます♡

お姉さんの

最新アイメイクRule

- 1 アイラインは絶対細くが鉄則!
- 2 濃すぎる色は封印! なじみ色オンリー♡
- 3 自然な立体感でパッチリ目を狙う♡

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

シックなのにやわらかい光沢感に包まれたい♡

魅惑目

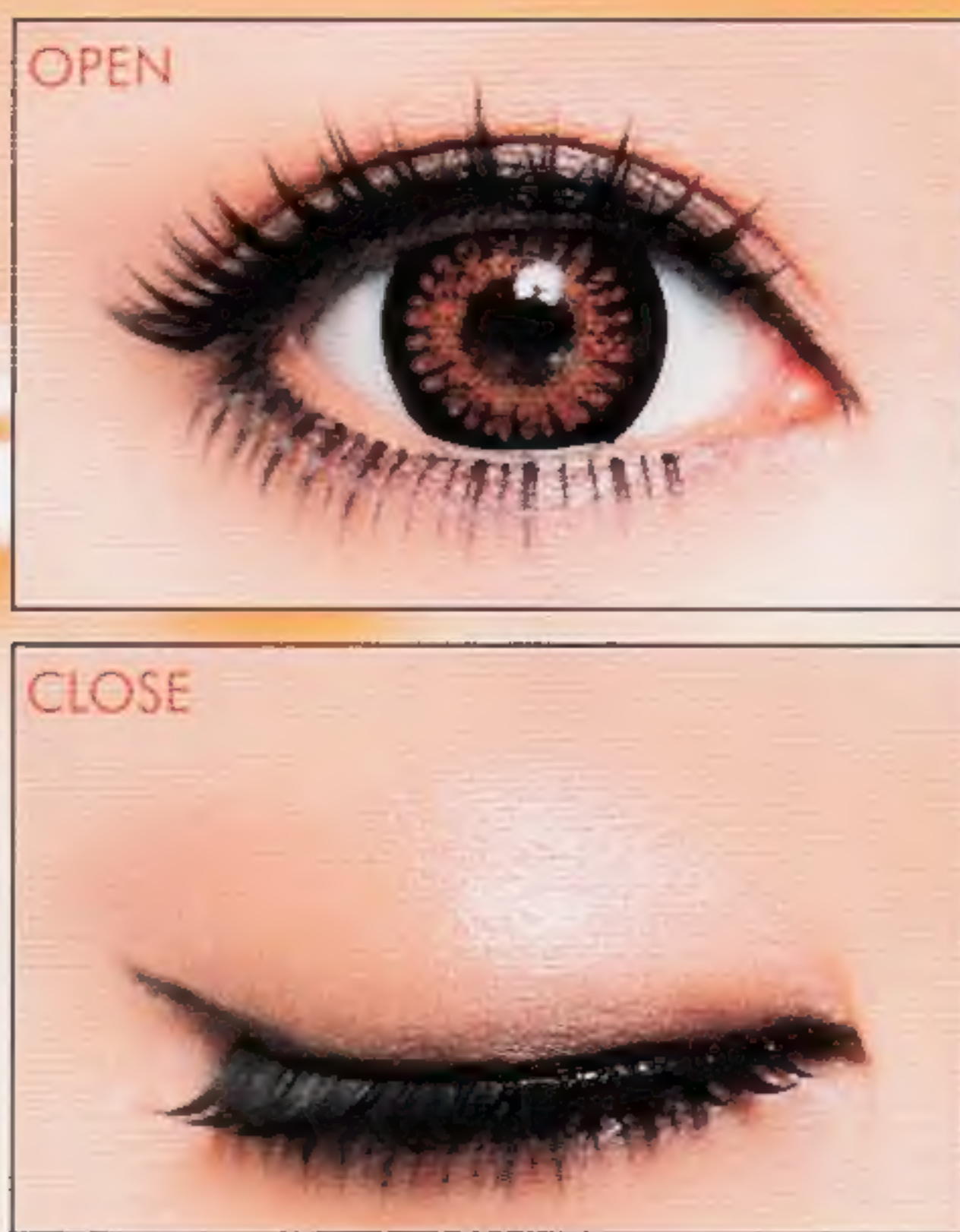
ネックレス&イヤリング カクテル¥21,000、首につけたラリエット アクアリウム¥12,600 /ともにLe・musee ミュゼ

1位

同系色を絶妙に重ねて作るナチュラルなハーフ目♡

陰影で作るホリ深目

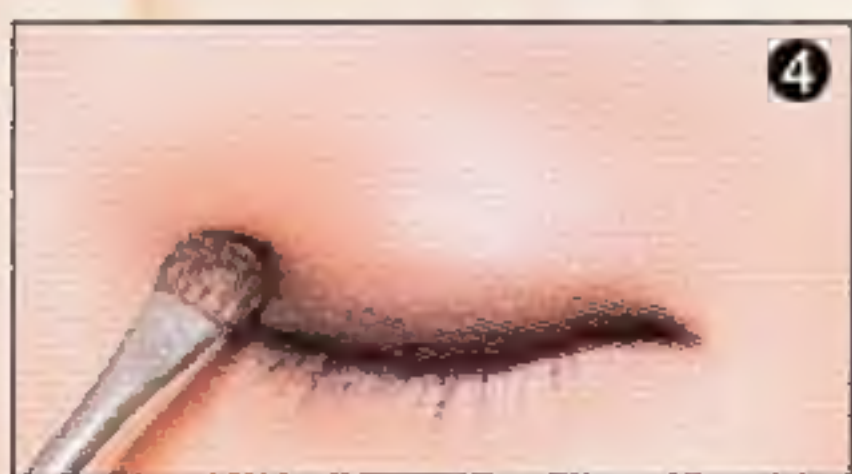
がっつり色を重ねて作るホリ深メイクはもう卒業♡ ベーシックでありながら絶妙な陰影グラデで作るイノセントな目元が旬です♡



アイメイクコスメ大賞



イヴ・サンローラン
ピュア クロマティク
スNo19



4

イヴ・サンローラン
ピュア クロマティク
スNo19



5

イヴ・サンローラン
ピュア クロマティク
スNo19



2

イヴ・サンローラン
ピュア クロマティク
スNo19



1



シャドーラインで目に深みをプラス♡
目のキワに沿って右下の色を薄めに引いたら、
境目もキレイになじませて絶妙なグラデに♡



黒目上から目尻にかけて濃いめにオン!
まぶたが厚いから立体的に見えるように左下
の色を濃くなじませてホリっぽく仕上げるよ!



溶け込ませるようにしっかり重ねる♡
左上の色を①より少し狭めの範囲に重ねたら、
ブラシでしっかりぼかして自然なグラデに♡



ベースシャドーを広めに塗るよ!
右上の色を眉下ギリギリまでのまぶた全体
に塗って、目元のくすみをオフしておくよ!

A.オペラアイプチP
B.デコラティブ アイ
ラッシュ プレイセクシ
ー #7



8

イヴ・サンローラン
ピュア クロマティク
スNo19



7

メイベリン ラスティ
ングドラマ ジェルラ
イナー BK-1



6

メイベリン ラスティ
ングドラマ ジェルラ
イナー BK-1



5



シャドーで念入りに薄めて陰っぽく♡
右下の色でさらに下ラインを薄めて存在感を
オフ★ 深みだけが残ってケバさが半減!



下ラインはほぼノーラインに仕上げる♡
黒目下から目尻までキワに沿って薄くオン!
フチをさすがに主張する程度でOK♡



滑らかな濃密ラインで目元を締めるよ!
目頭の内側からジェルで細いラインを描いたら、
目尻はキュッとハネ上げてネコ目化♡

PROCESS

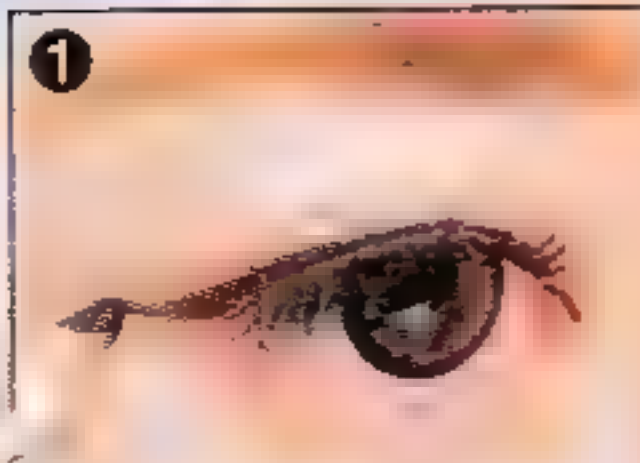
PROCESS♥



まゆ下にハイライトカラーをオン♪
④で塗ったアイホールとまゆ下の地肌の境目を上から2番目の色でぼかして、目元を明るく仕上げる★



メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1



ペンシルで上ラインを細く下書き♪
目のキワに沿って細ラインを薄く描いて目の形をある程度決めておくよ♪ 目尻はスッと流してね♪

ビボアイフルアイライナー-A BK1



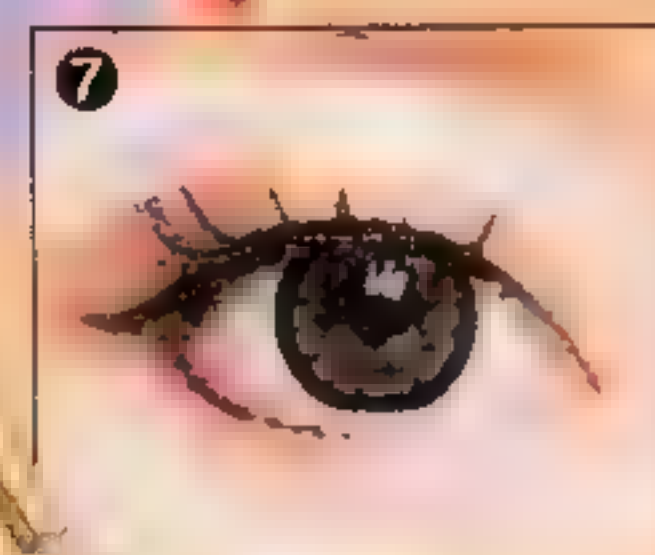
リキットで極細ラインを描くよ♪
上下ともにオン♪ 上はまつげの隙間を埋めるように、下は下書きラインと同じ範囲に細いラインを描くよ♪

アヴァンセ ジョリ・エ・ジョリ・エ リキッドアイライナー ブラック



下も黒目下から目尻までフチどるよ♪
下ラインも同様に薄く下書き♪ 下目尻に沿って描いておけば、シャドーの塗り過ぎも防げるよ♪

ビボアイフルアイライナー-A BK1



まつ毛の根元からまつ毛の生え際まで、そのままマスカラをつけると汚く固まってしまうから美容液で毛流れを整えて、しっかり乾かしておくよ♪

アイラッシュコーティングエッセンス



シャドーで丹念にぼかしていくよ♪
①と②で描いたラインを1番上の濃い茶色でしっかりぼかして、パキッと感を抑えつつしっかり締めるよ♪

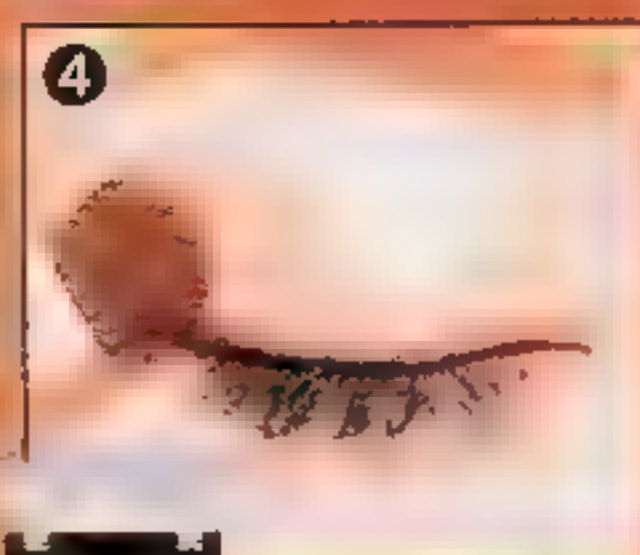


メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1



根元からとかすようにマスカラをオン♪
ダマにならないようにマスカラでとかしながらボリュームアップ♪ ふんわりふんわり仕上げるよ♪

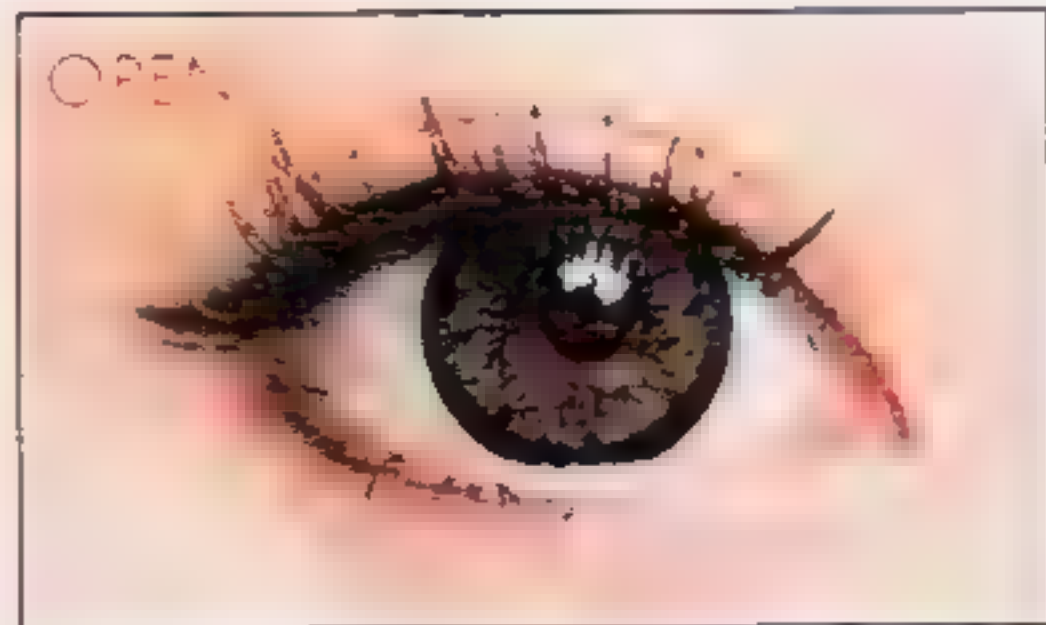
クリニク ラッシュ パワー マスカラ ロングウェアリングフォーミュラ



まつ毛の根元からまつ毛の生え際まで、濃い色の上から薄い色を重ねるとグラデがまるやかに♪ 右の色をアイホール全体になじませるよ♪



メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1



目の輪郭をくっきり見せるのはもちろん、二重線の存在感もはっきり強調してくれる繊細ラインが自然なのに盛れる目への近道です♪

2♥ 繊細ラインのナチュ盛り目

ウェディングハット パール ¥13,650/L
emusee ミュゼ 深V エスト太ベルト風ビーズ 長袖フリルレースミニドレス ¥15,540/Jewels

濡れたようなツヤと輝きを演出♪
放つふんわりティアースタイン

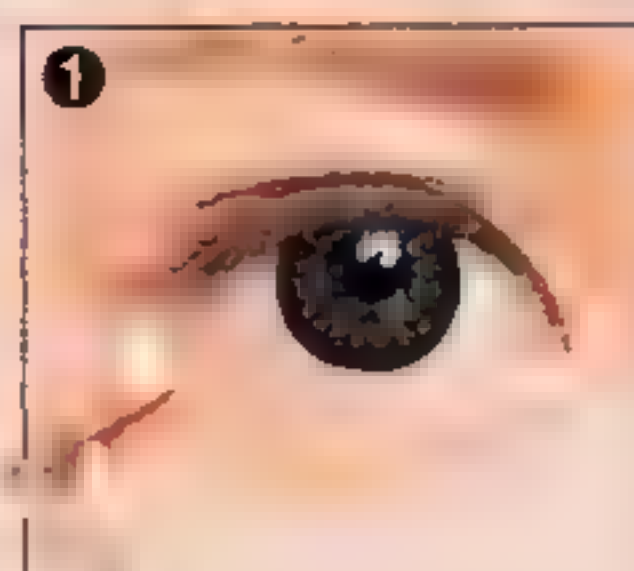
広島県の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

PROCESS♥



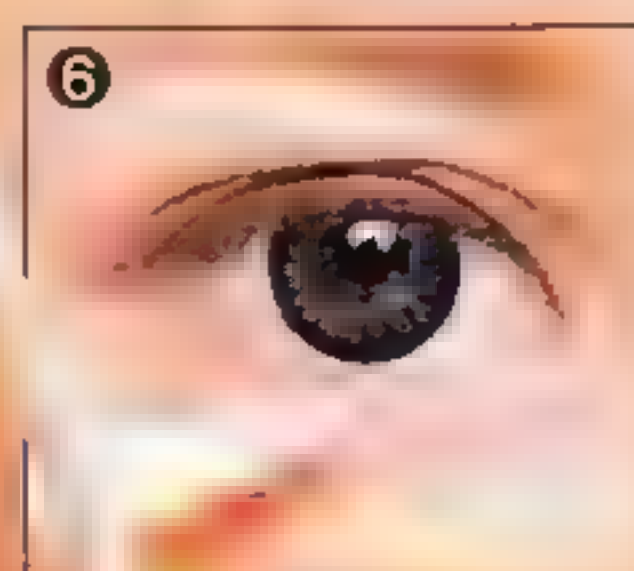
パールシャドーをポイント置きする♥
涙袋のふくらみが始まる目頭部分にパールをポイントのせして立体感を高めるよ♪

Kパレット リアルラスティング ティアースタック 02



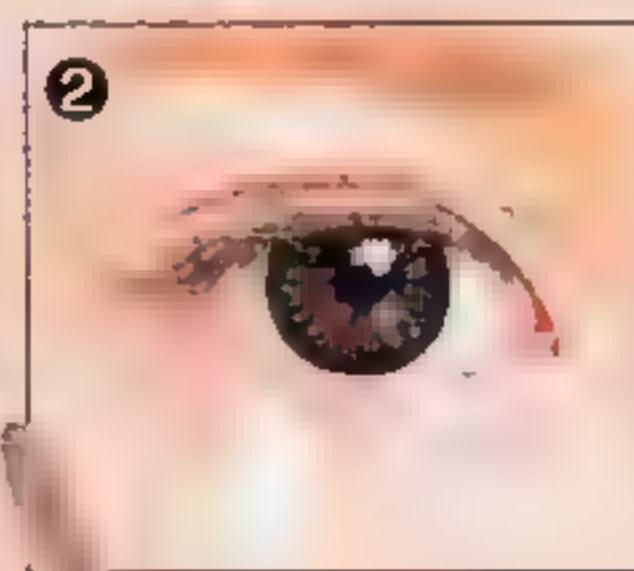
コンシーラーで涙袋のベース作り♪
肌なじみを良くするために涙袋部分に明るいコンシーラーを直塗りしたら、指でポンポンして密着させるよ♪

シュウウエムラ カバークレヨン 7YR ミディアム ライト/7YR ミディアム



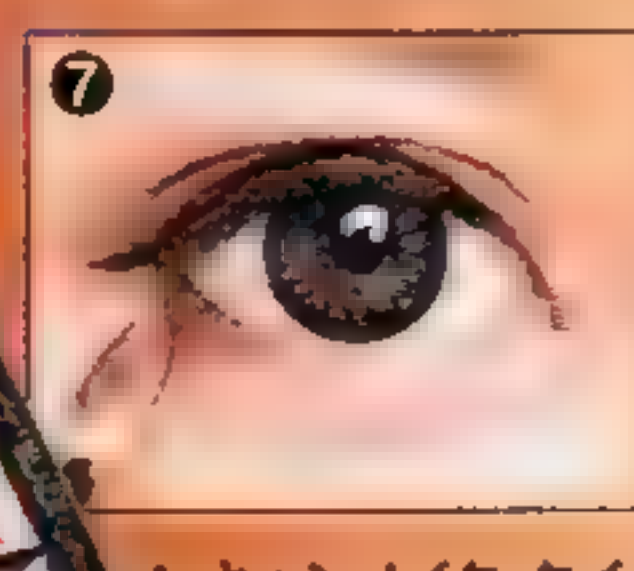
黒目下の高い位置にもポンポン♪
涙袋のふくらみが最も高い、黒目下部分にもオン♪ よりぷっくりとした立体感が増すよ♪

Kパレット リアルラスティング ティアースタック 02



パールシャドーを涙袋に沿ってオン♥
ベージュパールならうるうる発光なのにかなり自然♪ シャドーの側面を涙袋に沿わせて塗るよ♪

クリニク チャビー スティック シャドウ ティント フォーアイ01



シャドーラインでタレ目っぽく♥
Aで上ラインを描いたら、黒目下から目尻までBの右下の濃い茶色でタレ目っぽくぼかすよ♪

A.キャンメイク クイックイージー アイライナー 01 B.インテグレート レインボー グラデアイズ PK309



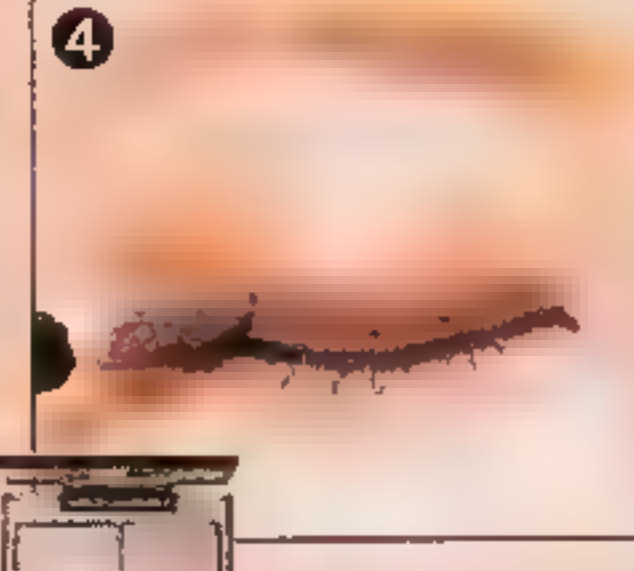
アイホール全体にラメを伸ばすよ♪
パールシャドーと合わせてまぶたにも光沢感をプラス♥ 左上のラメをアイホール全体に指で広げるよ♪

ルナソル スキンモデリングアイズ01



フワフワつけてさらに甘さを注入♥
Cを目の輪郭に沿ってつけたら、下にはDを黒目下から装着して甘さを拍車をかけるよ♪

A.ドーリーウイニング アイラッシュ No.2 B.ドーリーウイニング No.5



二重幅に締めシャドーを重ねる♪
右下の濃い茶色を二重幅に重ねたら、境目が目立たないようになじませて自然なツヤ感に♪

ルナソル スキンモデリングアイズ01

つい目立たせたくて白シャドーをがっつり塗りがちな涙袋メイクは、肌と溶け込ませながら仕込んで作るのがよりナチュラルで、よりうるっと立体的に作れます♪

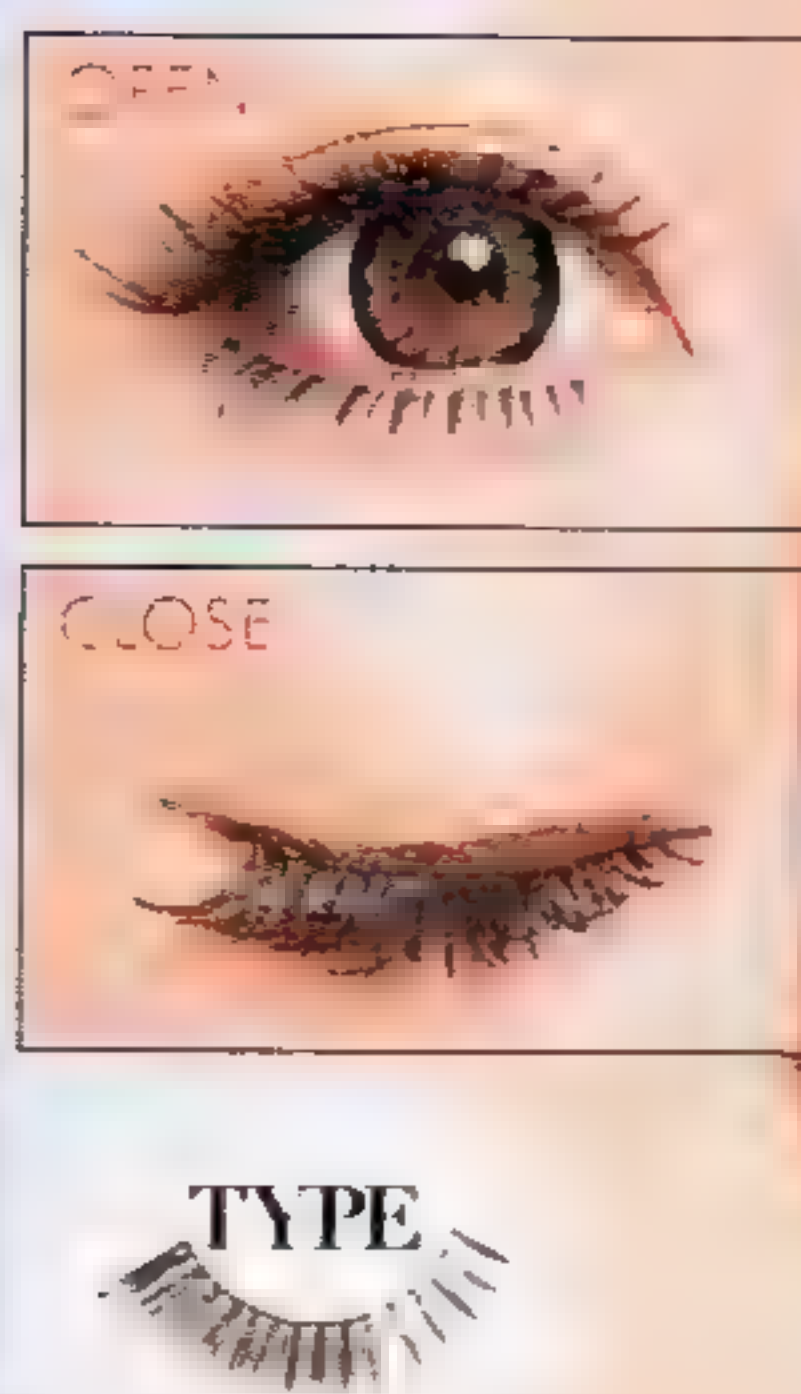
OPHELIE HATS
フェルト・クラウン・クラッシュ
トフラワー・カチューシャ
アイボリー ¥7,900/hair accessory 117

溶け込んだふっくら涙袋目♥3

自然なホルモンタンクでやさしくて美しい目元に若返る♥

4 ブラウンつけまでやさしげ目

やさしく深いブラウンが瞳を大人かわいく主張。目元にナチュラルに溶け込むから束感まつげでも自然でふんわり甘く仕上がるよ。



5

まつエク級のフサフサつけま

まるでまつエクみたいなナチュラルでボリュームのある毛量と柔らかいタッチのフサフサ毛が華やかで美しい目元に導いてくれるよ。



フリシット コスメコンタクト ノワールブラック

DATE **フチ** なし
直径 14.0mm
使用期限 1day(30 枚入)

エンジェルカラー アネックスブラック

DATE **フチ** あり
直径 14.0mm
使用期限 1ヶ月

ピエナーージュ コスメコンタクト ベリー

DATE **フチ** なし
直径 14.0mm
使用期限 1day(12 枚入)

Black

日本人の瞳が1番キレイに見えるブラック♡ 自然なのにクリッと甘い瞳になれるよ♡

パールネックレス&イヤリング ¥31,500 / Le・musee ミュゼ

ピエナーージュ コスメコンタクト ティー

DATE **フチ** なし
直径 14.0mm
使用期限 1day(12 枚入)

ラヴェール クチュールフラウン

DATE **フチ** あり
直径 14.2mm
使用期限 1day(30 枚入)

ハロー ミー! Baby

DATE **フチ** あり
直径 14.0mm
使用期限 1年

Brown

色素の薄い裸眼のような瞳に見せてくれる絶妙なブラウンで自然な瞳を手に入れて♡

トリマー(27歳/兵庫県 独身・子供なし) 花房香央里さん

お姉さんのカラコンが どんどんナチュラルに進化

つけていることを悟られないまま裸眼みたいなシンプルカラコンが続々登場♡ お姉さんメイクをワンランク上に魅せてくれます♡

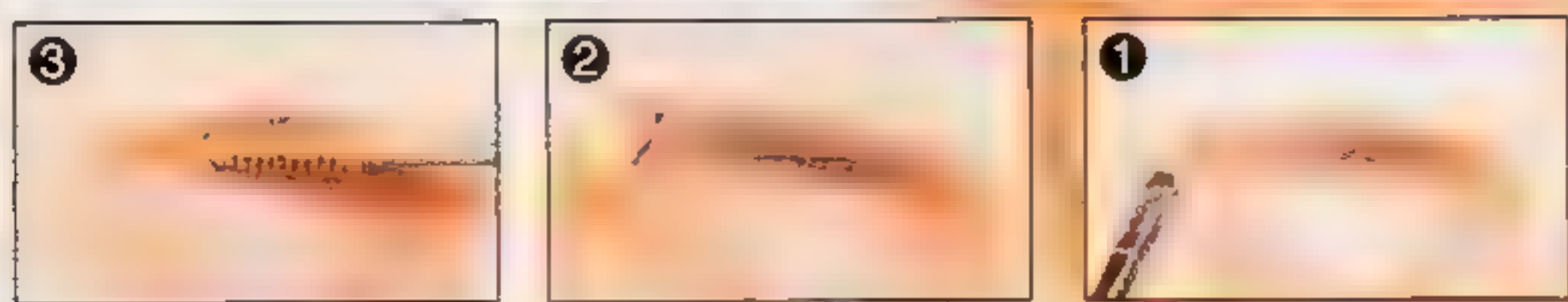
ネックレス&イヤリング シェル&パール ¥31,500 / Le・musee ミュゼ

1 作り 自まゆを生かした ラフな太まゆ

太まゆブームだからと
いってしっかり描きすぎ
るのは× 自まゆの
形と質感を生かして整
えた、ラフな太さが美
人まゆへの鍵です♡



PROCESS♡



最新アイブロウRule

- 1 毛流れを生かした
うぶ毛感を残す♡
- 2 カーブはつけずに
なだらかな平行まゆ♡
- 3 必ずパウダーでぼかして
ふんわり仕上げに♡

やわらかいまゆに見せたいからまゆマスカラはラフにオン♡ 毛流れをブラシで整えて完成♡

毛が足りないまゆ山のみペンシルでフチどり♡ さらさらカーブになるように調節して、濃さをプラス♡

自まゆを生かしたいから中央の色で形を整える程度でOK♡ ふんわりとしたベースを作る♡

ヘビーローテーションカラーリングアイブロウ03

ビボアイフルマユズミライトブラウン

インテグレートアイブロウ&ノーズシャドー BR731

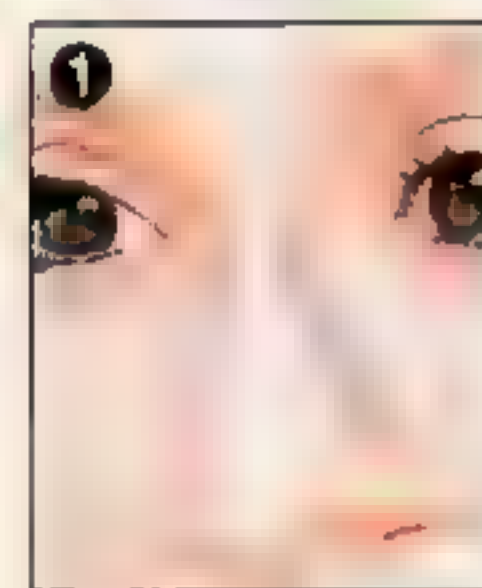
専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

アイブロウコスメ大賞



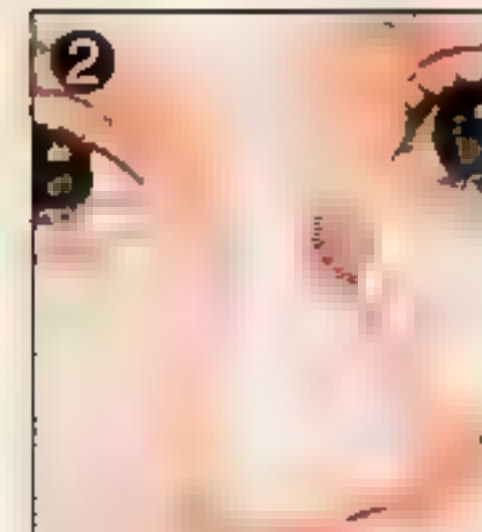
顔の印象を大きく左右するまゆげは作り込みすぎないナチュラル感と太さが今のトレンド♡ 目も自然と大きく見せられる、美人まゆ作りの奥義を伝授します♡

PROCESS♡



上と真ん中を混ぜた色を鼻筋横の1番凹んでいるところから鼻の真ん中あたりまでチップでオン♡

キャンメイク ミックスアイブロウ03



中央と下を混ぜた色で全体をぼかして自然な影に♡ 余分な粉はブラシでしっかりはらうよ♡

キャンメイク ミックスアイブロウ03



ヨガインストラクター習得中
29歳/東京都 独身・子供なし
真優川 咲さん

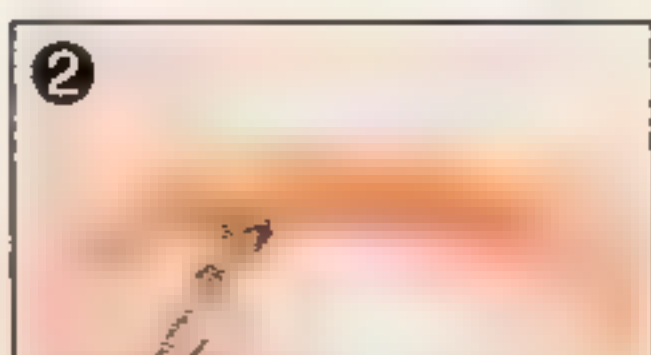
カチューシャ ジョゼット ¥14,700/Le musee ミュゼ

PROCESS♡



まゆ頭は目頭、まゆ山は黒目、まゆ尻は目尻と小鼻から通る直線の延長上にくるように印をつける♡

ケイト アイブロウペンシルN BR-1



Aの中央の色で印をぼかして整えたら、まゆ下に太さをプラス♡ 最後にBで染めて完成♡

A. ケイト デザイニングアイブロウN EX-4 B.MFC アイブロウマスカラLB

HEADRESS N パンジーブローカーチャーム ¥4,300 /hair accessory N / ネックレス&イヤリング アクテル ¥21,000 / Le musee ミュゼ



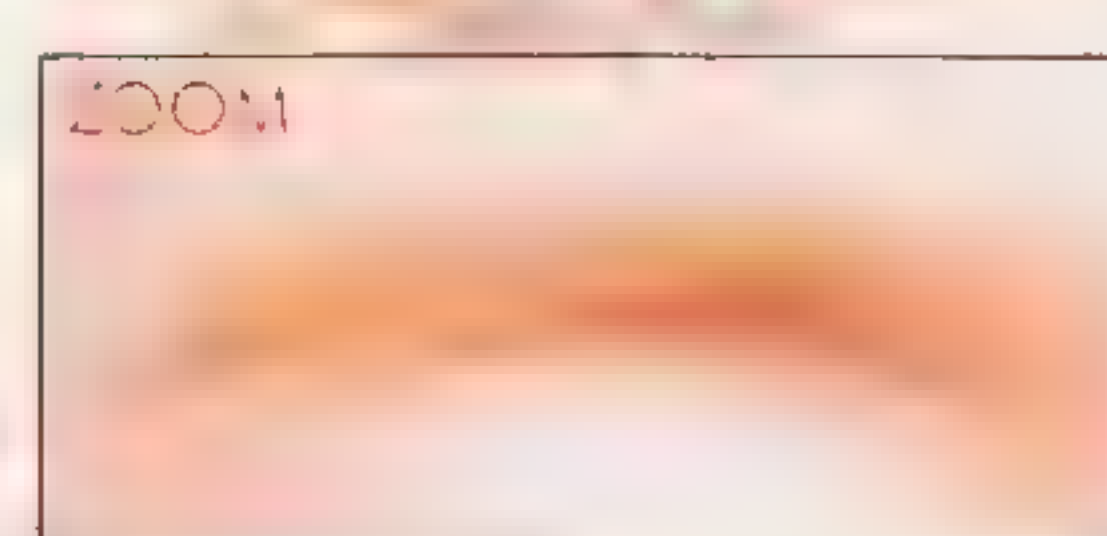
IT企業代表取締役社長
(29歳/東京都) 独身・子供なし
山田るり子さん

3 作り 自然な骨格ノーズシャドー

日本人特有の平べったい顔を克服してくれるノーズシャドー♡ 自然な凸凹感を引き出す影作りで、低い鼻も高い鼻もすっきり高く解消しましょう♡

2 作り 下足しなだらかまゆ

太さを出したいならまゆ下に足すのが美人太まゆへの近道♡ 誰でもバランスのいい太まゆになれるし、瞳も自然に大きく見せてくれるよ♡



最新リップRule

- 1 グロスの厚塗りには×!
品のいいツヤ感に♡
- 2 輪郭は丁寧に作って
くっきりアピール♡
- 3 しっかり潤して
乾燥知らずな唇に♡

ボンネ ステラ / サ
ーモンピンク ¥12,60
0、ネックレス&イヤ
リング / シャンパンロ
ーズ ¥8,400 / Le'm
usee ミュゼ

ピュア色と計算されたツヤ感の
面性を秘めた究極リップ



上質なふっくり感と

ヘルシーな質感でフェミニンな色合いに

肌なじみのいい ベージュピンク

ZOOM



ベージュ寄りのピンクなら浮くことなく誰でも
ぷっくりとした唇に♡ 輪郭をしっかり作って
ほのかなツヤ感をもたせれば、男ウケも抜群
なグラマラスで愛らしいリップの完成です♡

シャネル ルージュ
アリュールグロス 54
リベルテ



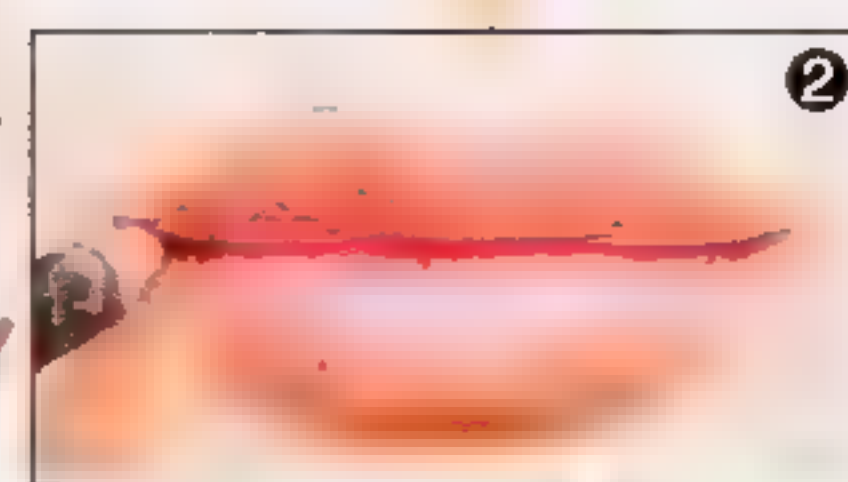
グロスはほどよく重ねて品のいいツヤ感に♡
ほどよいツヤ感が上品な唇に仕上げるコツは
全体がなじむ程度に薄く塗ったら完成だよ♡

M·A·C リップスティ
ック ネイキッド プル
ーフ



シワを消すようにまんべんなく塗りこむ♡
唇のシワが目立たないように色を定着させる
★ リップラインもしっかりなじませてね♡

M·A·C リップペンシ
ル ボールドリー ベ
ア



輪郭をくっきりさせてキチンと感を出す♡
ヌードカラーでも輪郭をくっきりさせると清
潔感UP♡ 上唇は少しオーバーに描くよ♡

カバーマーク ソフト
(ES) パクト O-20



唇の輪郭をファンデーションでオフ
スポンジに残ったファンデで唇の輪郭と色
味を消して、リップの発色をよくしておく♡

色っぽさを一気に上げてくれるリップは、ふっ
くら感と、ツヤ、色味の調和が最重要♡ 色
と質感にこだわって一目見ただけで人を魅了す
る、フェロモンリップを手に入れましょう♡

専属モデル (30歳 / 東京都)
独身・子供なし
早川沙世

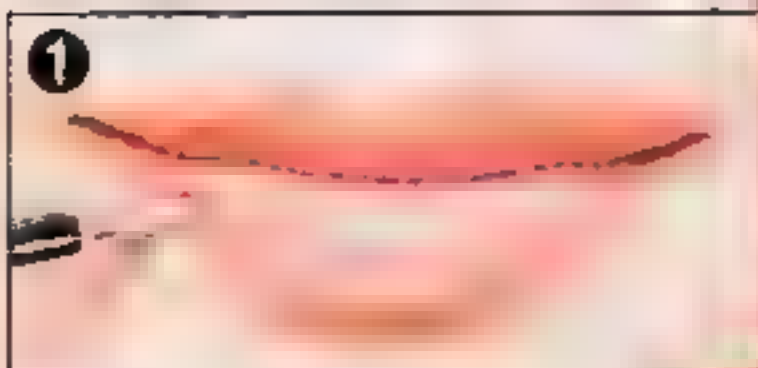
リップコスメ大賞



PROCESS

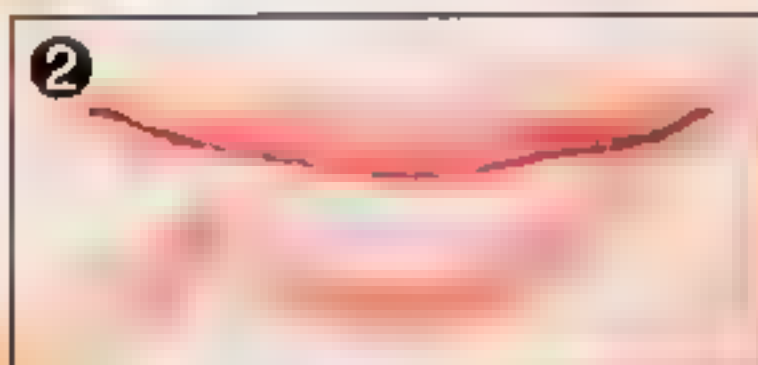
私たちが
肌なじみのいい
ベージュピンク

PROCESS♥



Aで唇全体をひと回りオーバーに囲んだら、ブラシでBをなじませるよ

A.ちふれ リップライナー 111 ピンク系 B.シャネル ルージュ アリュール01



ベージュを塗り重ねて

クリーミーな質感に

①の上からBを少し足してやわ

らかい色味に 最後Cで

なじませたら完成です

C.キャンディールリップスティック

ラムネピンク D.キャンディール

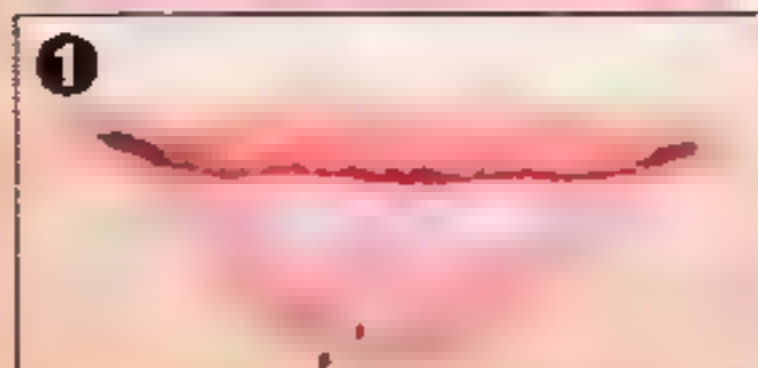
リップグロス ストロベリー

グロス

ヘッドアクセサリー
シビュ ¥13,650/
Le'musee ミュゼ

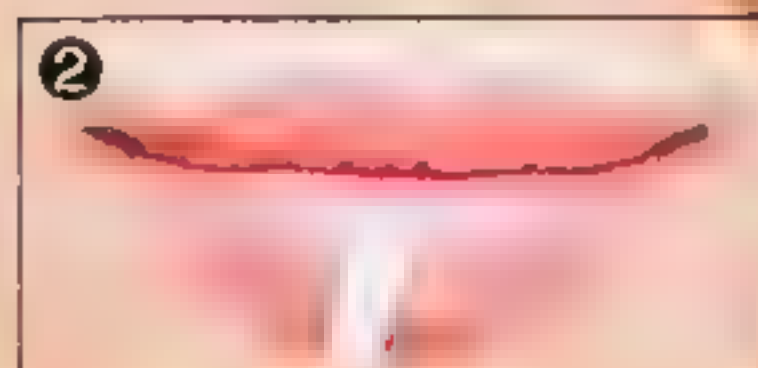


PROCESS♥



下唇だけのせたら、上唇は足さずに唇を擦り合わせてなじませるよ サイドはフチどるよ

ジョルジオアルマーニ コスメティックス リップマエストロ500



自然なふくら感を出したいからグロスは全体に塗らず下のみに品もUPするよ

ディオール アディクトリップ

マキシマイザー 002

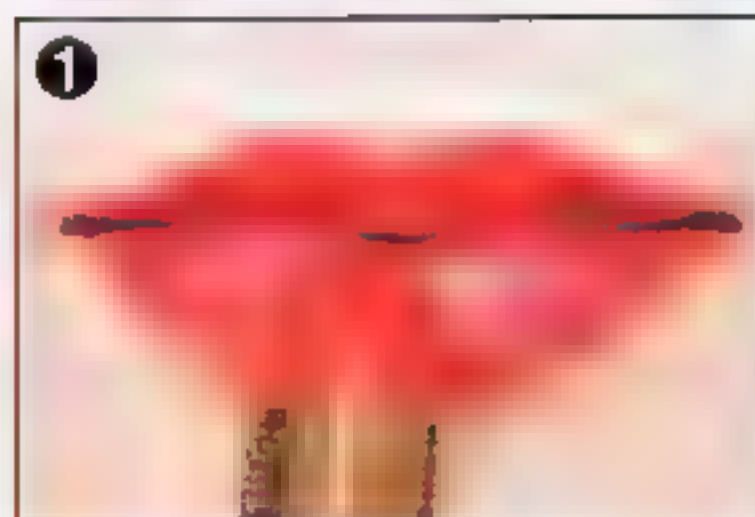


Jane Tran パステル
ルフェーザールパール
ピンクパールピンク
¥5,900/hair accessory NY

2

シアーな濡れレッド
赤は老けて見えるし似合わないのと、つい敬遠しがちだけどシアーで潤いのある赤リップなら華やかでピュアな印象に仕上がりますよ

PROCESS♥



リップの先端を使って上唇の山を丁寧にフチどったら、全体をラフに塗って赤に染めます

シャネル ルージュ アリュールヴェルヴェット38

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

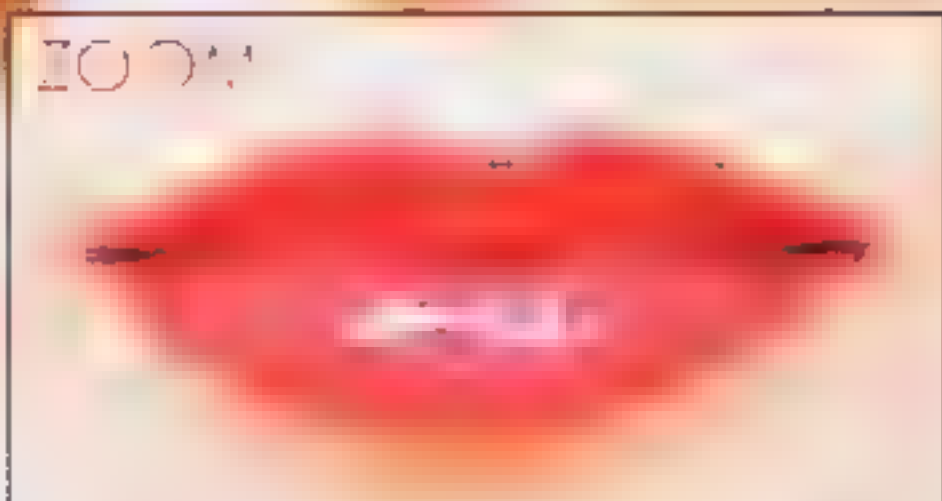
ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778



リーフガーランドティ
アラ ¥12,900/株式会社
ラブティアラ

ミナミBarCoCochino経営
(32歳/大阪府) バツイチ独身娘1人
河崎ちのさん

PROCESS♥



リップの先端を使って上唇の山を丁寧にフチどったら、全体をラフに塗って赤に染めます

シャネル ルージュ アリュールヴェルヴェット38

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

ツヤグロスを中央にだけ



ウェディングハット
【クラシックリリー】
¥19,800/株式会社
ラブティアラ

レイサー (27歳/東京都)
独身子なし
清見子ミカミル

PROCESS♥



2色のピンクをブレンドして唇全体を塗り

右の中央と、右下の色を混ぜてクリーミーなピンクを作ったらブラシで全体に塗るよ

シャネル リップパレット レーヴル マルチ

ファセット ニュアージュローズ

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

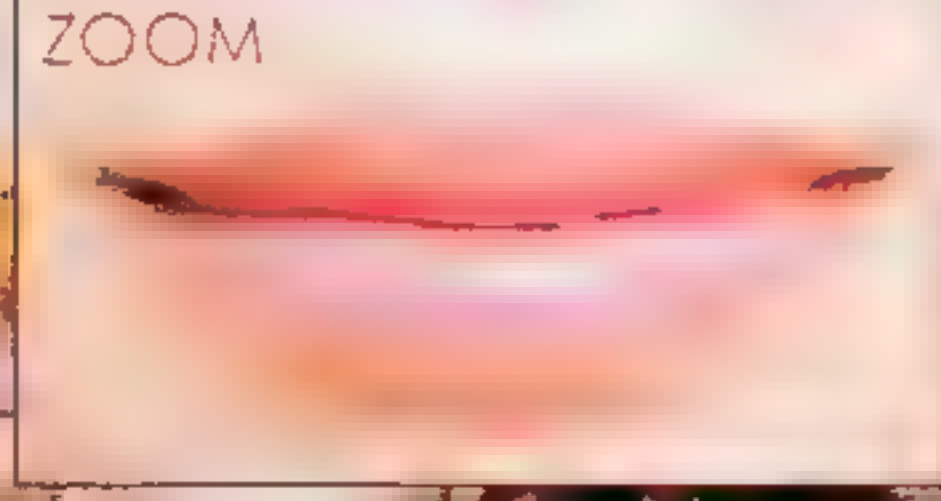
ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

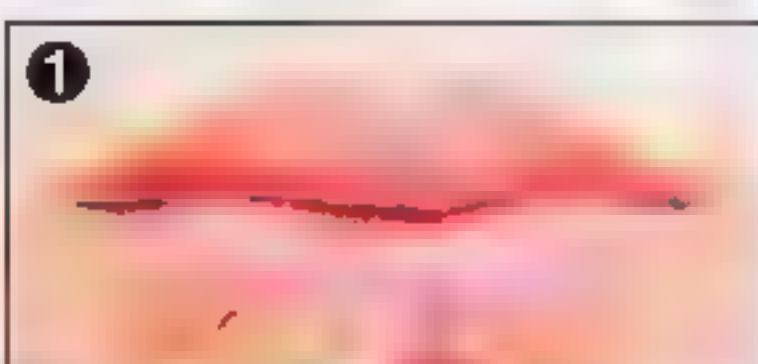
ディオールキス 778



コサージュラリエット
【オーガンジーローズ】
¥14,900/株式会社
ラブティアラ

アイラッシュメイクのVERIEオーナリ
(33歳/東京都) バツイチ独身
小笠原志子さん

PROCESS♥



リップを塗り重ねて

フルフル感をUP

潤いのあるリップを唇全体に

濃く塗り込んで、ジューシーな

プルプル感を出しておくよ

エステーローダー

ピュアカラー クリスタル

シアー リップスティック 29

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

ツヤグロスを中央にだけ

のせて唇の中央を少し潤う程度にチューブグロスをオン

華やかに仕上がるよ

ディオール グロス

ディオールキス 778

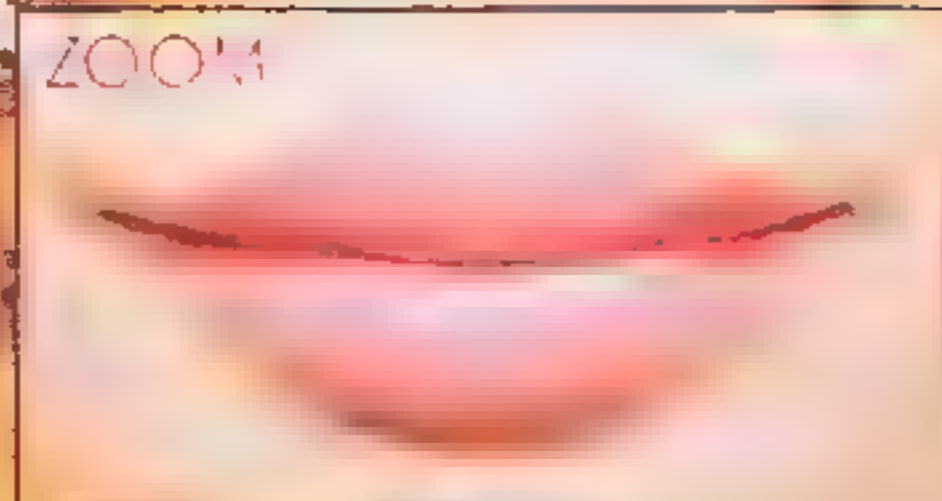
ツヤグロスを中央にだけ



潤いのある
ピーチピンク

甘えん坊な一面を引き出してくれるピーチピンクは大人がつけてこそ甘くてオシャレ！おいしそうなツヤ感を出してラブリに♡

ケイト
リップグロス
PK-1



ウェディングハット シャポー・リボン ¥14,700/Le'musee
ミュゼ キラキライヤリング&ピアスSET ¥4,980/Jewels

♡ アミューズメント施設充実のセブリゾートホテル “インペリアルホテル”に泊まる セブ島5日間ペア♡

ペアで
1組

¥300,000



専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

【プレゼント概要】

※商品はセブまでの往復航空券(直行便または乗継便)・現地空港～ホテル間の往復送迎・現地宿泊費用(3泊または4泊分)となります。
※燃油特別付加運賃(15,000円 ※12/1現在)・空港施設使用料・出入国税・成田空港までの交通費・海外旅行傷害保険・旅行期間中の食事等は含まれません。
※出発日設定日:東京発2014年3月1日～5月31日(ただし、4/25～5/4の期間は除く)

アクティブ派、のんびり派も夢を叶える南国旅♡

43周年を迎えたアイエシ・トラベルより、リゾート地で人気のセブ島5日間をプレゼント♡ 1年中温暖で日本との時差も1時間と好立地♪ マクタン島に位置するインペリアルホテルはテーマパーク並みのプールやバーラウンジ、フィットネスなど施設も充実♡ カジノも一部オープン中だよ♡ オプショナルツアーも海底をヘルメットダイビングできるシーウォーカー(8,000円)やBBQ込みのシュノーケリング(9,800円)、セブ市内観光でショッピングなどバラエティ豊か♡

提供旅行会社:株式会社アイエシ・トラベル <http://www.iace.co.jp/>

♡ わかばクリニック♡

- ①脱毛(ワキ・口周り・手の甲※指毛含む) いずれか1カ所1回プレゼント×2名
- ②ニンニク注射1回×2名
- ③お顔中心部の毛穴引き締めレーザー×1名
- ④お顔のケミカルピーリング(導入付)1回×1名

¥50,000

ニキビの治療からアンチエイジングまでできるケミカルピーリングなど施術4種類からプレゼント♡ 希望の施術内容を記入して応募してね♡ ※有効期限:2014年4月30日

問い合わせ先
わかばクリニック
☎0120-118-277
<http://wakabamc.com/>



6名様

♡ 渋谷セントラルクリニック♡ お顔の医療レーザー脱毛♡

32名様

¥504,000



P95に登場の河村先生のクリニック♡ 最新レーザー治療機器を日本で初めて導入♡ 脱毛治療の火傷や痛みなどのリスクを解決♡ 時間も短縮できる♡ ※有効期限:2014年5月31日

渋谷セントラルクリニック
☎03-6427-6425 <http://www.doctors-gym.com/>

♡ むくみ解消サブリスラリ♡

10名様

¥68,000



女性の体の悩みを解決するリラクゼーションスタジオラクダからこぞできた、むくみケアサブリ「Su.Ra.Ri」♡ 1日5分間のストレッチ+朝サブリを飲むだけ♪ 1箱6,800円

株式会社アドベーション
☎050-3594-8869 <http://surari.jp/>

♡ 脂肪燃焼ダイエットサブリ ハイドロキシカット♡

¥34,900

5名様

肥満大国アメリカで大ヒット中♡。天然植物成分の抽出エキ스가脂肪細胞を活性化させ、1日2カプセルで脂肪の滞りにくい燃焼ボディに♡

株式会社OGB INTERNATIONAL
☎0120-32-4141
<http://www.ogbi.co.jp>

♡ Paula's ジバンシー& フェラガモセット♡

¥30,400



代官山のヴァンテージセレクトショップPaula'sより、ジバンシーのサングラス・フェラガモ・ブレスレットとブローチをセットでプレゼント♡

Paula's
☎03-3760-3559 <http://paulas.jp/>

♡ CHANEL 長財布♡

1名様

¥99,750



女性の永遠の憧れ♡ CHANELのキャビアスキンレザー・マーク長財布♡ カードポケットもたくさんあって使いやすい♡ ユーズしながら状態もキレイ♡

ブランドポイント・ザ・六本木東京
☎0800-111-2433 <http://brand-point.jp/>

♡ 美肌サブリ プラセンティーナ♡

¥84,000

10名様

国産馬サラブレッドのプラセンタを使用している「プラセンティーナ」♡ 1日1カプセル飲むだけで、肌にハリが出て疲れも改善される効果が出たという実績も♡

M I U株式会社
☎03-6277-0340 <http://placentina.jp/>

おもてなし♡
んと

PRESENT



PHOTO_Youki Oneyama(JOPS),
Nobuyuki Sasaki[SAYO,SAKI,RINA],
Yoshinobu Bito[SAKI's item]
HAIR_Mitsuishi,Rin[Addict Case][KEIKO],
Emiko Matsumae[SAYO]



広島の看護学生 28歳 / 広島県
青木りえさん
独身・子供なし

【プレゼント概要】
 ■ライトプランに含まれるもの
 ★挙式 / ①教会 (または施設) 使用料
 ②牧師 (またはセレモニーマスター) への
 謝礼 ③音楽奏者への謝礼 ④通訳兼
 介添え (挙式場にて) ⑤結婚証明書 (法
 的な効力はありせん) ⑥生花ブーケ &
 プートニア (ランのラウンド) ⑦挙式日の
 支度場所〜挙式会場間のカップル送
 迎 ⑧列席者送迎 (最大10名様分 / 車
 種指定なし)
 ★食事 / 挙式後ブルーアステールでの
 食事 [Bコース / アントス] カップル分
 ★その他 / ビーチ撮影 (写真商品ご購入
 者対象)
 ※旅費・現地滞在費は含まれておりま
 せん。
 ※グアムまでの格安航空券は3〜4
 万円前後 / 人になります。(滞在も含め、
 アレンジをお手伝いさせていただくことは
 可能です)
 ★応募条件 / ①2014年3月31日ま
 でにワタベウェディング直営店舗にご来
 店いただける方。②2014年4月1日
 ~2014年9月30日の平日限定挙式
 を実施可能な方。

これから結婚予定or
まだ式を挙げていないカップルに♡

リゾートのパイオニア、ワタベウェディングからグアム挙式をプレゼント♡ 日本から3〜4時間とい
う近さも魅力の南国グアム♡ 憧れのリゾートウェディングを家族に祝ってもらおう! ビーチフロン
トのチャペル「ブルーアステール」は、全面ガラス張りで光に満ち溢れているよ♡ また、大理石の
バージンロードや天井と祭壇に、無数に輝く星を表現したクリスタルデコレーションが贅沢な空間を
演出。大切なゲストとグアムの青い空の下で永遠の誓いを交わしてね♡

ワタベウェディング株式会社
0120-41-2141 <http://www.watabe-wedding.co.jp/>

♡ グアム人気No.1チャペル
“ブルーアステール”の
挙式ライトプラン♡

ペアで
1組

¥228,000

Stylish



専属モデル (30歳 / 東京都)
独身・子供なし
早川沙世

♡ ホテル椿山荘東京
スーペリアルームシティビューに一泊♡

¥49,665

ペアで
1組

【プレゼント概要】
 ※宿泊券の有効期間は、
 2014年2月1日〜7月31
 日で、GWは除外日となりま
 すのでご了承ください。

2013年大ヒットしたドラマ「半
沢直樹」のロケ地にもなった
ホテルにご招待♡ 朝はぜ
ひ早起きて、優雅なひとと
きを♡ 広大な庭は四季
折々で様々な楽しみで東京な
のに夏にはホテル観賞も♡

ホテル椿山荘東京
03-3943-1111 (代表) <http://hotel-chinzanso-tokyo.jp/>



♡ ナイトヘリクルーズ
ペアチケット♡

¥52,000

ペアで
1組



エクセル航空
047-380-5555 <http://www.excel-air.com/>

一生に一度は経験し
てみたいヘリクルー
ズ♡ 東京湾を出発
し、レインボーブリ
ッジに東京タワーや新
宿、スカイツリーなど
を約15分かけて周る
よ♡ ※有効期限:
2014年7月31日

1名様

♡ 電池式・マイナスイオン
発生機能付き
ヘアアイロンico(アイコ)♡

各色4名
計**20**名様

¥70,000

電池式・マイナスイオン発生機能付きヘアアイロン♡
13cmとコンパクトだから旅行とかの持ち運びにも便利♡
最大200℃まで上がるからツヤツヤストレートに♡
株式会社メイクビー (make-B)
06-6308-4777 <http://www.make-b.jp/>

♡ リフトアップ美顔器
ララーチュ♡

¥24,150

1名様

エステサロンの技術をギュ
ッと集めた杉本彩プロデュ
ースの新型美顔器♡ 手持
ちの化粧水が使えて魅力
的♡。ほうれい線を意識し
ながら1回10分♡
株式会社キャネット
03-6427-1678
<http://www.canet.co.jp/>



♡ カントウール
スミージーミキサー♡

¥8,000

各色1名
計**2**名様

コンパクトで置き場所にも困
らないスミージーミキサー♡
キャップを付け替えるだけでタ
ンブラーとしてスミージーを
簡単に持ち運べるからこれ1
台で美容と健康に♡
株式会社シービージャパン
0120-934-699
<http://www.cb-j.com>



♡ スティック型掃除機
エルゴラピート
ZB3006♡

¥29,800

おしゃれで部屋のインテリアにもな
る2way掃除機♡ ハンディにもな
るから隅々までしっかりキレイにでき
るよ★ 充電式でコードもないから
移動もラクチン♡ (実勢価格)
エレクトロラックス・ジャパン
0120-54-0202
<http://www.electrolux.co.jp/>



おかげさまで
3周年♡

感謝の気持ちをプレゼントに託して
333万円分どー

日頃の感謝の気持ちを込めて、前代未聞な豪華プレゼントを集めました♡ 海外旅行やウェディングなど、夢のあるラインナップでお届けします♡ さあ、どれを応募

品川スキンクリニック
シルク美白♡

¥200,000

20名様



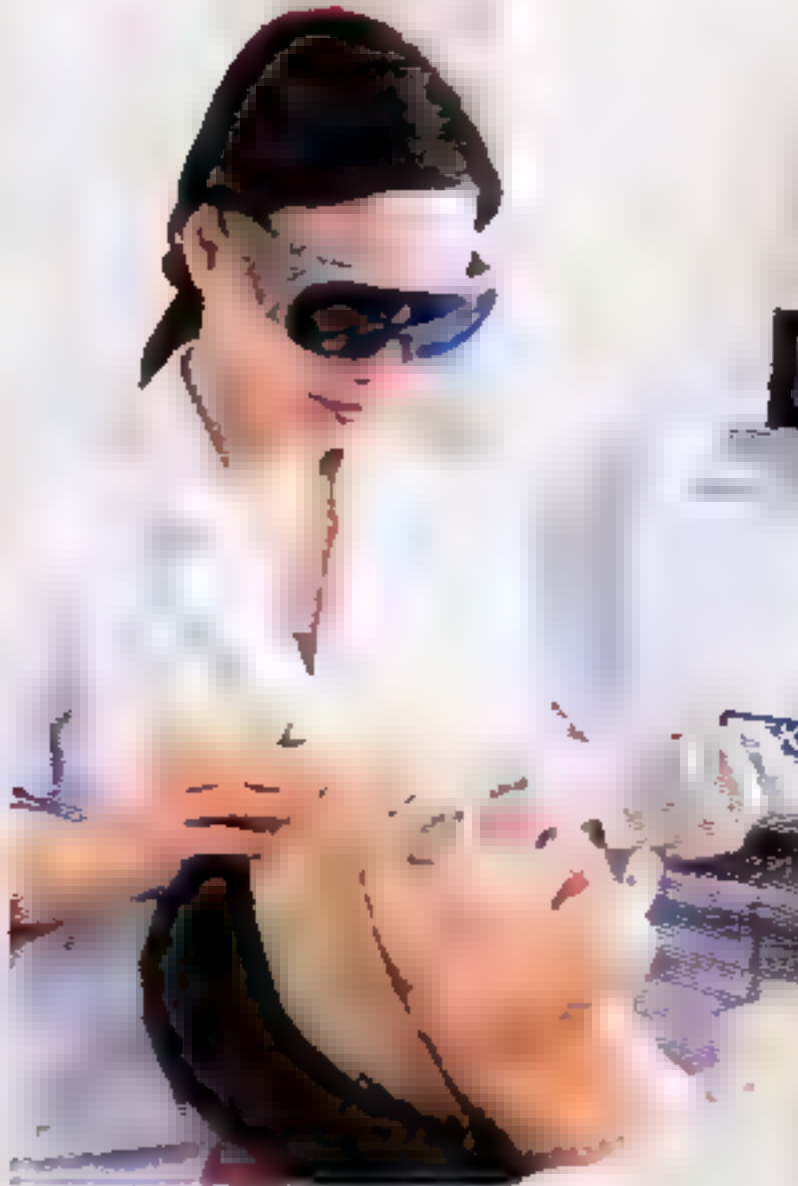
シミやくすみ、乾燥によるシワなどに効果的なビタミンCを35%という濃度で肌に浸透♡ 無痛で約15分で終了★ ※有効期限:2014年8月31日

品川スキンクリニック
0120-575-900 http://shinagawa-skin.com/

シロノクリニック
「フォトシルクプラス」顔全体♡

5名様

¥315,000



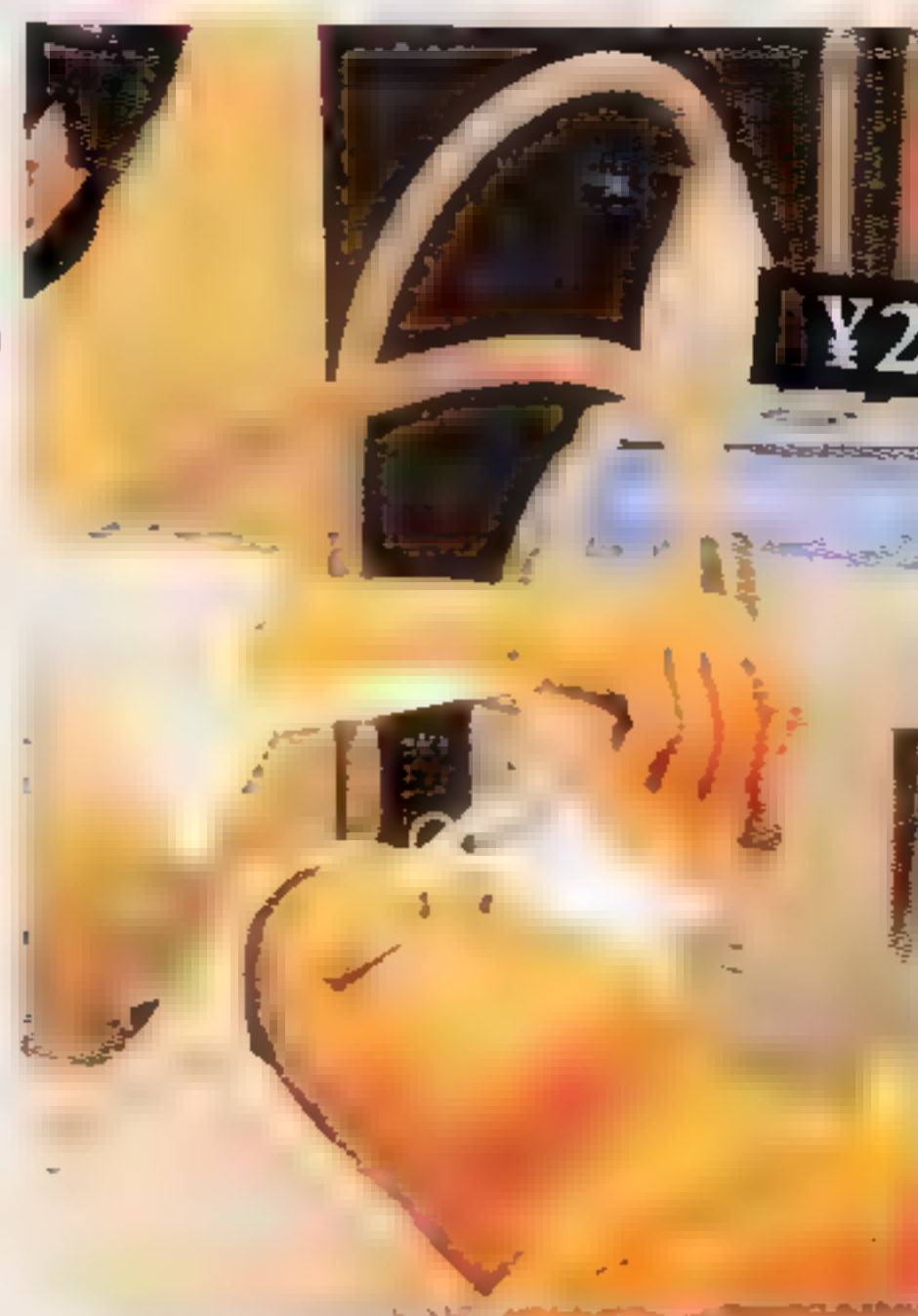
シミ取り効果が高い最新光治療♡ コラーゲンの生成を促す作用で肌にハリが出てメイクのノリも抜群に♡ 諦めていたニキビ痕にも希望の光が♡ ※有効期限:2014年8月31日

シロノクリニック
0120-11-4422 http://www.shirono.net/

聖心美容クリニック
美肌治療♡

6名様

¥207,900



肝斑・シミ・くすみ・小ジワまで改善するフォト治療だよ♡ ※店舗によってマシンが異なりますが、同様の症状を改善することが可能です。※有効期限:2014年4月25日(要予約)

聖心美容クリニック
0120-225-347 http://www.biyougeka.com/

Dr. Body
小顔スペシャル体験♡

各店舗1名
計8名様



Dr. Bodyの小顔技術を凝縮した姉ageha読者限定特別コース♡ 小顔矯正・キャビテーションの複合施術だよ♡ ※有効期限:2014年4月30日

Dr. Body/ナチュラルビューティラボ株式会社
03-5456-0106
http://www.dr-body.jp/

南青山スキンケアクリニック
ハイドロフェイシャルチケット♡

5名様

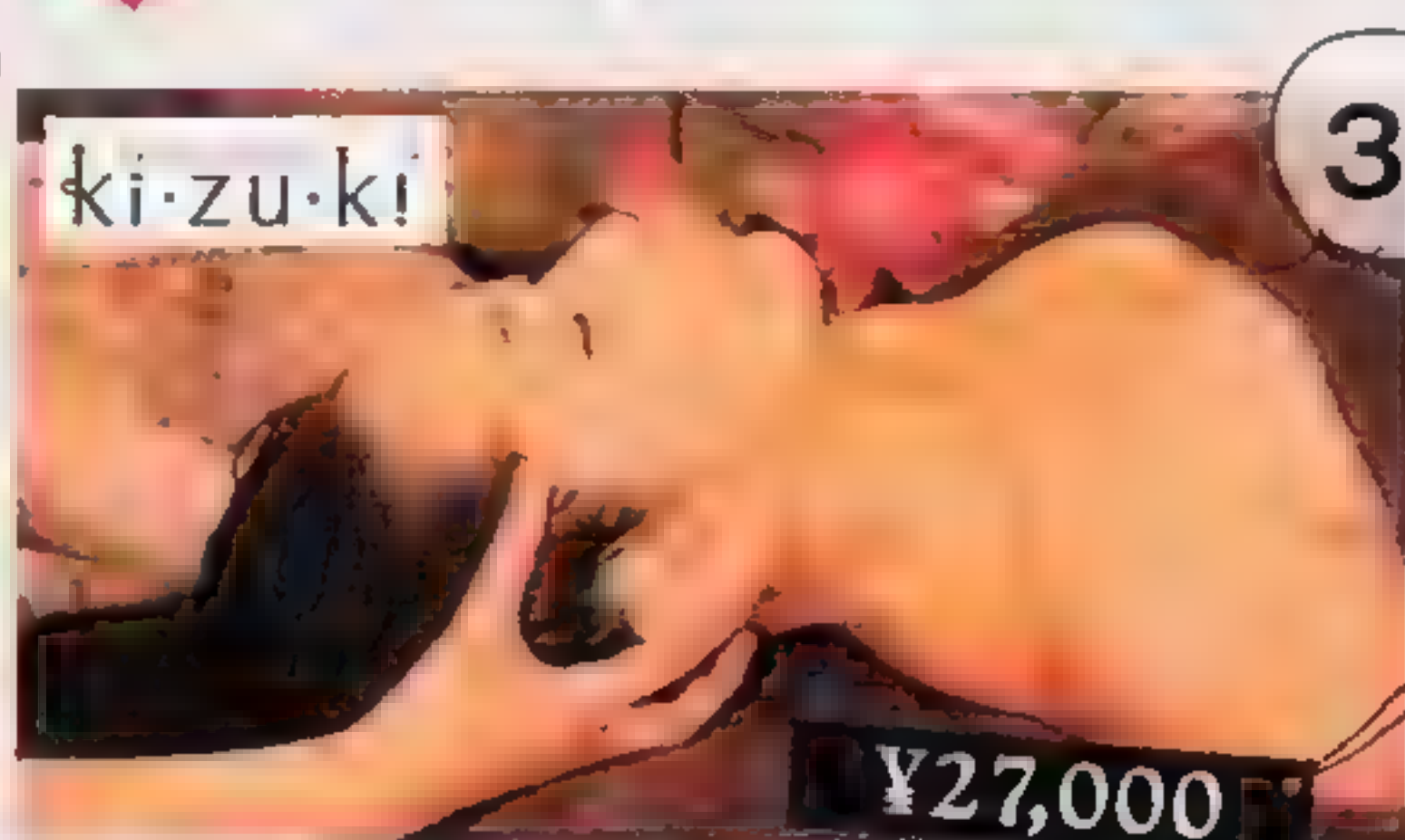


水流を利用して保温しながら毛穴の奥に溜まった黒ずみや角栓をゴッソリ除去する治療♡ シワやくすみを肌に優しく改善★ ※有効期限:2014年7月31日

南青山スキンケアクリニック
03-5464-1656 http://www.minami-aoyama.info/

ココロハ南青山
ki-zu-ki静脈フェイシャル(60分)♡

3名様



ココロハ南青山内にオープンしたエステ・キズキ 顔のむくみやくすみが気になる方にオススメの「ki-zu-ki静脈フェイシャル」をプレゼント♡ ※有効期限:2014年8月31日

ki-zu-ki 南青山 03-3409-8820
http://ki-zu-ki.jp/store_minamiaoyama.html



ライター&Tokyo Nadeshiko
ブローカー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブローカー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

Let's Party Night!!!!

アペゼーキャンドル
コレクション♡

セットで1名様

¥23,675

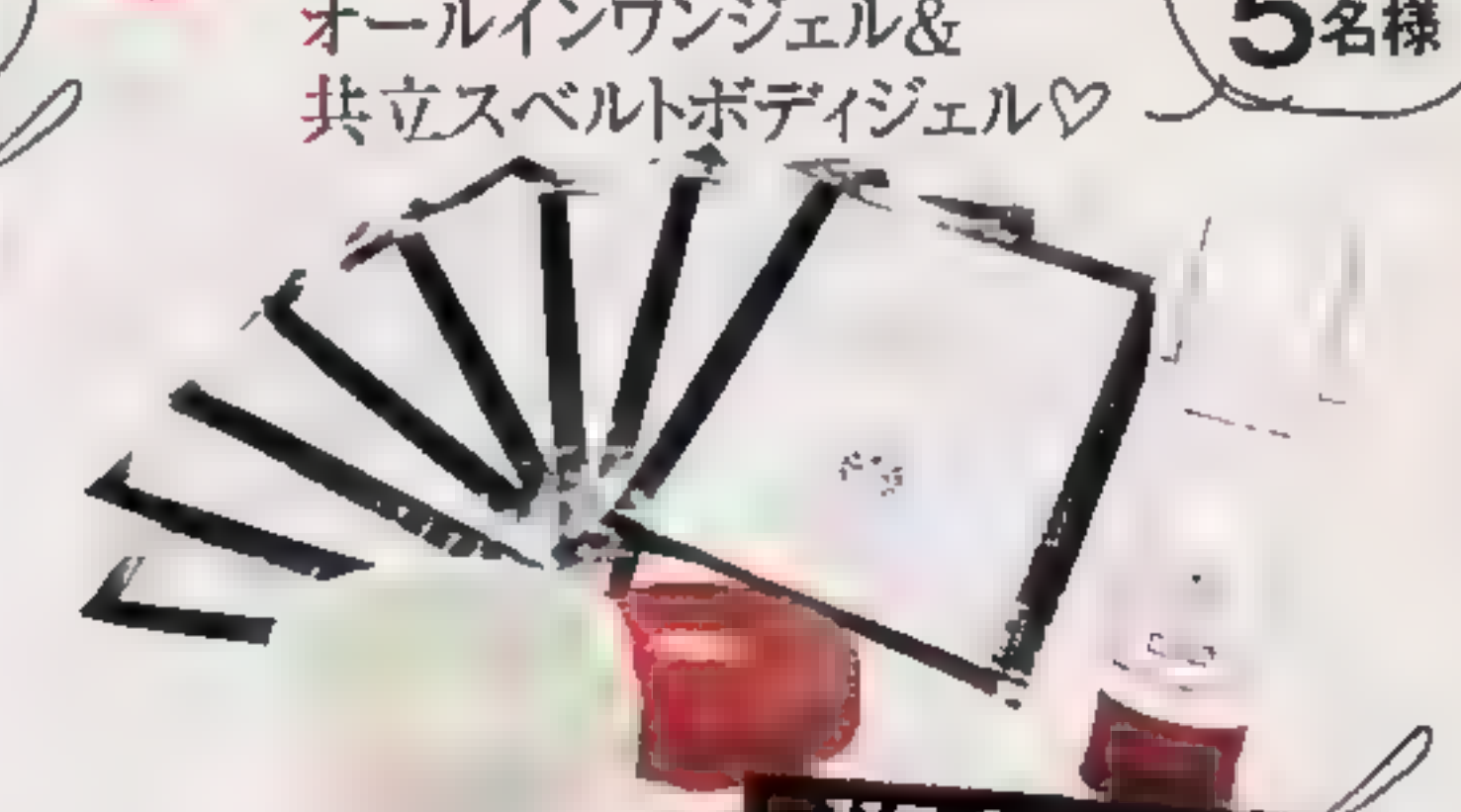


フランス発ルームディフューザーを展開しているアカンタからキャンドルが発売♡ フローラルやバラ、スズランなど5種類の香り♡ アンティークなロココ調のデザインも♡

grow international
0749-20-9600 http://www.grow-gift.com/

共立美容外科
シースキンホワイトマスク&オールインワンジェル&共立スベルトボディジェル♡

セットで5名様



その力はビタミンC超え!! とされる美白・美肌成分「ウミノグリカン」入りのマスク♡ ボディジェルは脂肪燃焼とトリートメント効果でセルライトにアプローチ♡

共立美容外科・歯科
0120-500-340 http://www.kyoritsu-biyo.com/

湘南美容外科クリニック
特別ご優待チケット&うるおい女神プラセンタ♡

セットで1名様



施術などに使える2万円分のチケットと美容専門医師が開発したシミ・シワ・たるみに効果的なプラセンタ(10本入り)をセット♡ ※有効期限:2014年12月7日

湘南美容外科クリニック
0120-256-999 http://www.s-b-c.net/

ラボラボ
スーパーモイストゲル♡

¥5,670

3名様

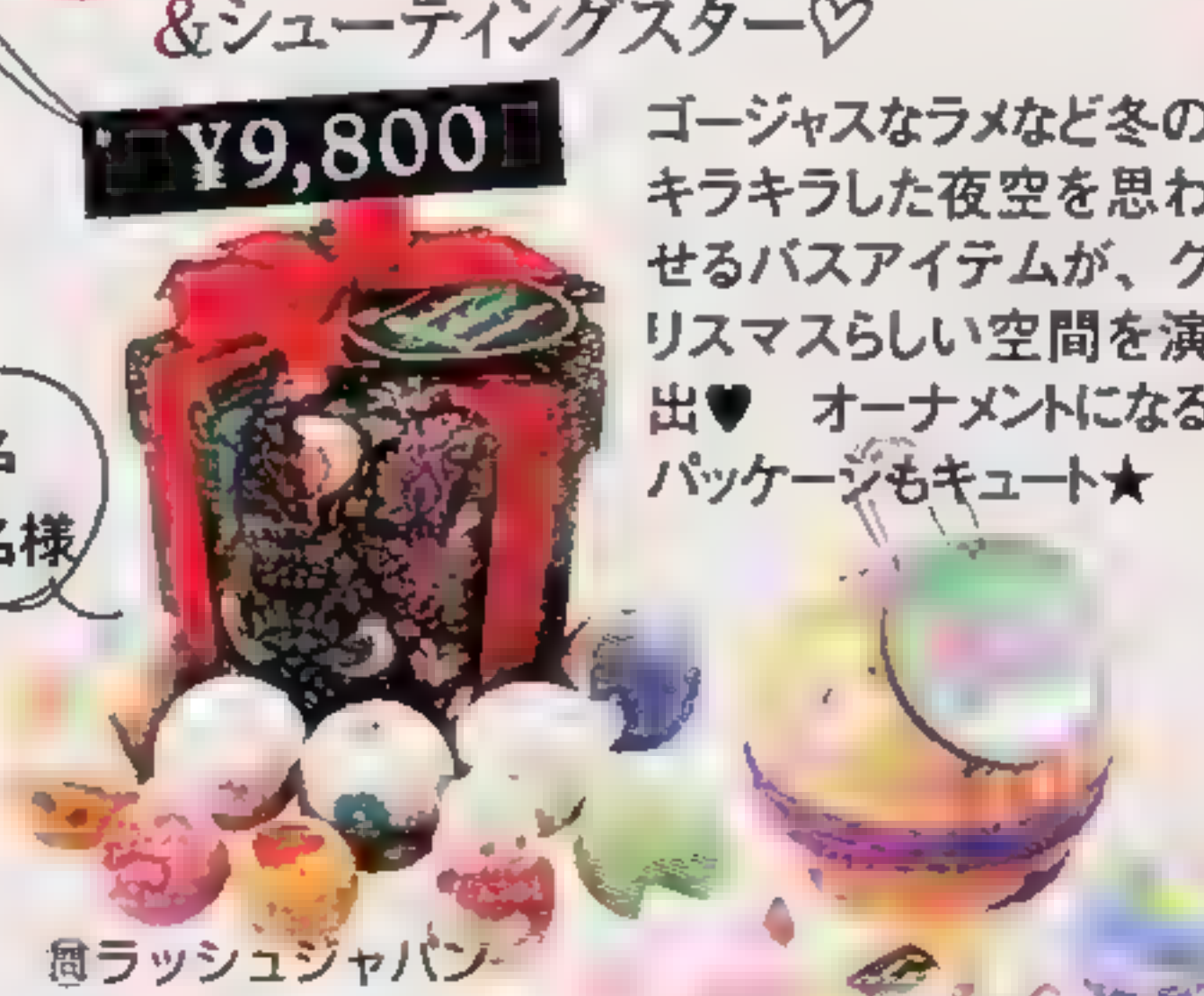


ヒアルロン酸、コラーゲンをたっぷり凝縮したオールインワンゲル♡ これひとつで化粧水・乳液・美容液・ブライトニング・化粧下地の5つの機能♡

株式会社ドクターシーラボ
0120-146-555
http://www.ci-labo.com/labo2/

LUSH
クリスマス バスタイム フェイバリット&シューティングスター♡

¥9,800



ゴージャスなラメなど冬のキラキラした夜空を思わせるバスアイテムが、クリスマスらしい空間を演出♡ オрнаメントになるパッケージもキュート★

ラッシュジャパン
0120-125-204
http://www.lush.co.jp/

麻布ビューティークリニック
オイル&保湿クリーム♡

セットで1名様



P94に登場の片山先生開発、ボディアンチエイジングに最適な「キャリネスボディオイル」♡ 「Pグリーミセラム」をセット♡

麻布ビューティークリニック
03-6277-8688 http://www.abcsalon.co.jp/

六本木Bar Lounge Amethyst
代表(29歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

are you ready?

ヤーマン
ジーニススペシャル
ギフトセット♡

2名様



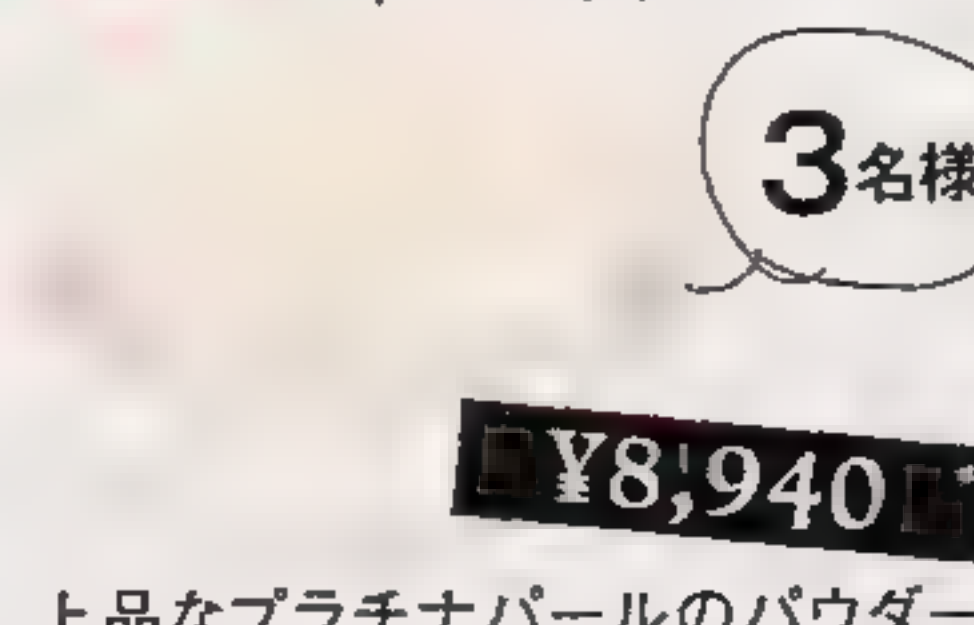
下地・ファンデ・チーク・コンシーラー・万能ブラシのスペシャルセット♡ 全世界で300万本売れた脅威のエイジングケアコスメで肌年齢-5歳も夢じゃない!!

ヤーマン
0120-776-282 http://www.ya-man.com/

24h cosme
プレミアムシャイニー
スキンパウダー♡

3名様

¥8,940

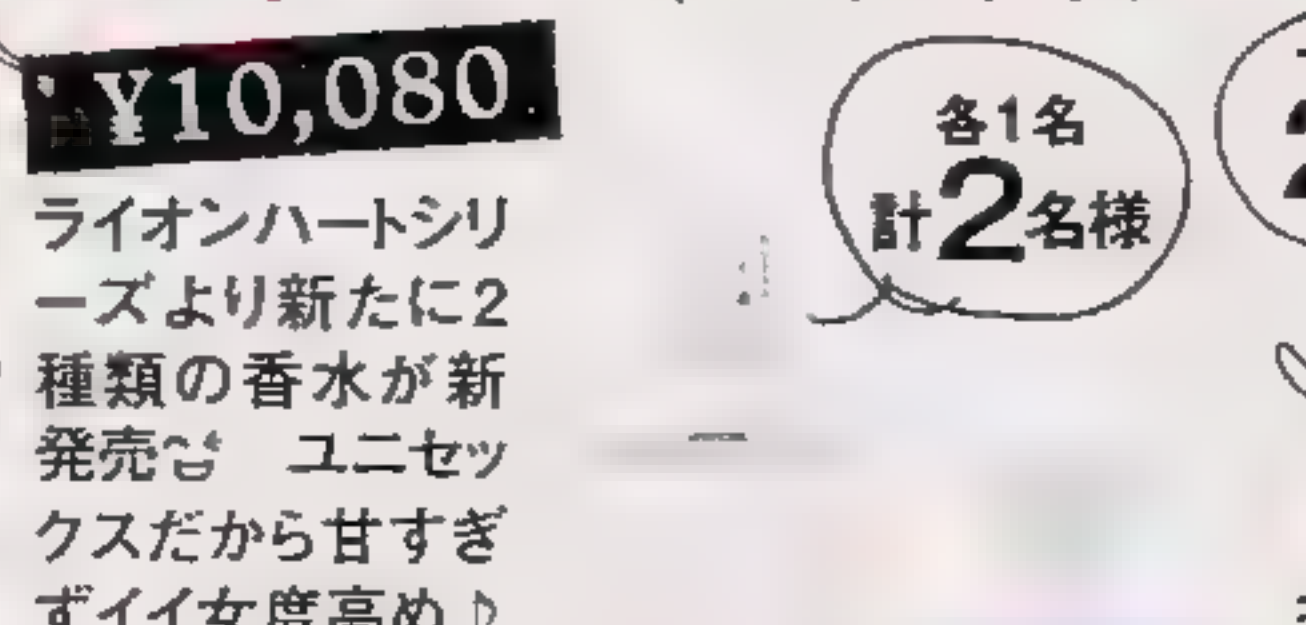


上品なブラチナパールのパウダーはローズブーケの香り♡ 顔のハイライトやボディパウダーとしても使えるよ♡ アルガンオイル入りでしっかり保湿♡

24h cosme
0120-24-5524
http://www.24h-cosme.jp/

ライオン ハート
ラブ オードトワレ&
ラブ ターコイズ オードトワレ♡

¥10,080



ライオンハートシリーズより新たに2種類の香水が新発売♡ ユニセックスだから甘すぎずイイ女度高め♡ チューブについているLOVEの飾りがカワイイ♡

株式会社エンジェルハート
0120-07-2160
http://angelheart-perfume.co.jp/

アナスイ
ローズ リング ルージュ 400&
カラーパウダー 501♡

セットで2名様



指輪型のキュートなデザインの口紅は旬のレッド♡ 顔や体、髪にもマルチに使えるゴールドのカラーパウダーはこれから多くなるイベントやパーティーに大活躍間違いなし♡

アナスイ コスメティックス
0120-735-559
http://www.annasui-cosmetics.com/



専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美千紀

モデル私物♡

各1名
計8名様

32 桜井莉菜

¥30,000

Andyのドレスは首元のビジュと袖のレースが素敵(Mサイズ)♡。パーティーや結婚式にもぴったりで♪ エスへのサンダルもMサイズ♡

34 早川沙世

¥50,000

沙世からはスナイデル3点セットだよ♡ ハイウエストの花柄パンツはM、ニット(左下)とワニ(真ん中)はフリーサイズ♪ ニットとパンツを合わせてもかわいいコーデになるよ♡

6 加賀美早紀

¥50,000

マーキュリーデュオのオールインワン(F)はオールシーズンOK♡ R&Eのパンツ(23cm)、サマンサのバッグで大人かわいい一タールコーデ♡

33 けいこ

セシルマクビーの千鳥柄ワンピースとone wayのもこもこファーハット♡ 冬のデートにピッタリなコーデにしました♡

¥12,000

35 荒木さやか

¥30,000

シーバクロエのビニールトートバッグには海外のお土産入り♡ 大きいから1泊旅行にも◎♡ キャップは2つ持ってるからあたしとお揃いだよ♡

37 杉山佳那恵

¥31,600

黒とホルダーのワンピースはどっちもROYAL PARTYでサイズは38♡ ピンクのワンピースはmuse muse(M)♡ ROJITAのチェーンバッグはどんなコーデにでも合うからヘビロデてね♡

21 青木りえ

¥47,000

スバガの花柄ワンピース(M)、赤いアウター(S)、EMODAのワンピース(F)のレディーな3点セット♡ アウターの首元と袖はリアルラビットファーであったかくてゴージャス♡

38 河崎ちの

¥20,000

ディオールのピアスはシンプルでチラ見せするとかわいい♡ ぶら下がりタイプのデザイン♡ ジバンシイのタオルハンカチは持っているだけで女子力UP♡

歌舞伎町間○勤務(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヵ月
けいこ

エルシーラブコスメティック スペシャルセット♡

¥43,850

セットで
5名様

デリケートゾーンの石鹸「ジャムウ・ハーバルソープ(左上)」、バスの集中ケアに「ブエラリア・エクストラ・ハーバルジェル(左下)」、キス専用美容液「ヌレヌレ」の3点セットだよ♡ 女子力UP★

◎エルシーラブコスメティック
☎03-5651-7885 <http://www.lovecosmetic.jp/>

EaStRe パーティードレス♡

¥77,000

各1名
計4名様

LADY BIRD TOKYO キャンバス トートバッグ♡

¥11,970

3名様

ポップでもちょっとROCKなNEW BAG BANDがデビュー♡ 30種類あるデザインの中から3種類をプレゼント♡ デザインは編集部にお任せ♡

◎サンスマイル
☎03-3505-4430 <http://ladybird-tokyo.com/>

CASIO スタンプメーカー ポムリエ♡

¥16,000

2名様

手描きのイラストや写真をスタンプにすることが出来るスタンプメーカーが新発売♡ PCやスマホとWi-Fiで接続可能♡ 年賀状作りにもピッタリ♡

◎カシオ計算機
☎03-5334-4907 <http://pomrie.casio.jp/>

Ravijour シャインsexyデイド& クロスキャットガーター♡

¥8,295

セットで
1名様

スペシャルな日にはラメ入りのドットシースルーチュールで、セクシーに♡ フロントのクロスデザインがボディラインを美しく見せてくれるよ♡

◎Ravijour渋谷109店
☎03-3477-5034 <https://www.ravijour.com/>

SECRET KEY ルームウェア♡

¥41,880

P20~33で専属6人が着てるルームウェアをそれぞれ1名様にプレゼント♡ かわいいけどラクチン★ どのデザインが届くかは楽しみだよ♡

◎SECRET KEY
☎025-201-7894
<http://secret-key.net/>

♡応募方法♡

パソコンからの応募は、右のQRコードor下記のアドレスにアクセスして下さい♡ 巻末ハガキでの応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★



<http://ageha-shop.com/p18/>

締切り 2014年1月31日

◎EaStRe
☎03-3342-8245 <http://eastre.jp/>

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

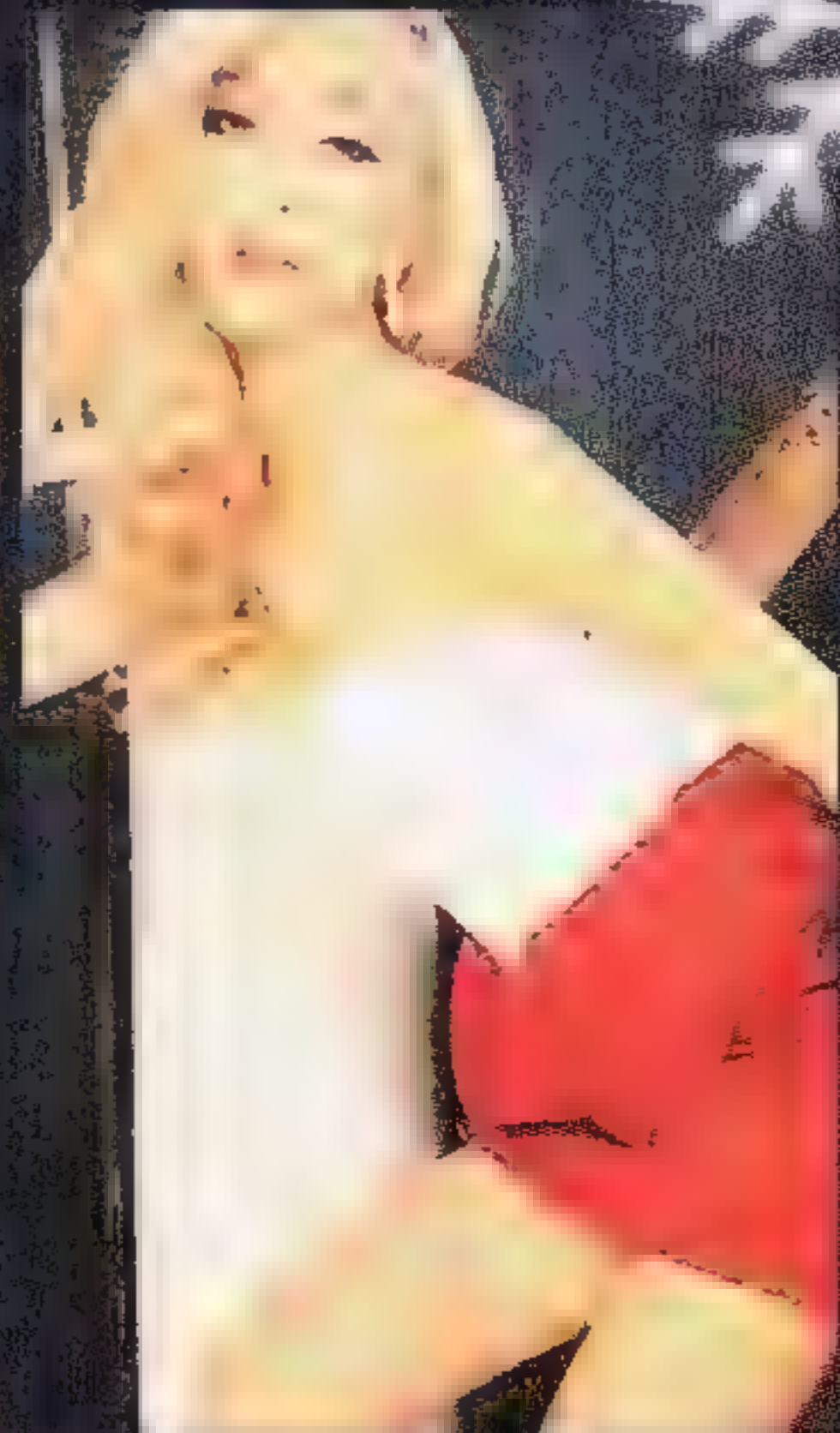
(右) 露出たっぷり♥情欲
サンタ★間違いなく目立
ち度UP! インナーブラ&
インナーショーツ付
きの豪華6点セット★
¥8,820 / sugar
(左) 外国人風なオシャレ
サンタ★タイトラインにA
ラインを重ねた新しいこ
だわりデザイン♥レッグウ
ォーマー&インナーショ
ーツ付きの豪華6点
セット★ ¥8,820 / sugar



sugar & Jewels

(右上サンタ) 大人サンタで品格を上げる♪
ファニーックでデコルテ美人アピール★
レッグウォーマー&インナーショーツ付
きセットで座っても安心♥豪華7点セット
¥8,820 / sugar
(左横サンタ) リボンに巻かれたサンタさ
んで可愛さを演出★レッグウォーマーも付
いたお得な2点セット ¥4,980 / Jewels

(下段右) ドレスもクリスマス仕様にシフトチェ
ンジ★ホワイト&レッドの最強コンビで男心を
独占しちゃおう! ¥7,980 / Jewels
(下段中) 高級ライン★豪華に散りばめられた
ビーズ刺繍がまるで雪の結晶のように輝く★
チュールから美脚を魅せて大人上品Sexyに!
¥26,040 / sugar
(下段左) 配色レースで大人の余裕を魅せ
つける★セクシードレス♥ファーを羽織って
エレガントさも倍増! ドレス¥6,980 ファー
¥4,980 / Jewels



sugar



www.sugar-net.com

Jewels



www.jewels-net.jp

model.SAYAKA ARAKI camera.NAOYUKI HANAOKA hairmake.SATOKO NISHIDA

姉

お姉さん
ageha

2014年1月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Rina Sakurai,
Saki Kagami
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash
CLOTHES
(さやか)フンショルダードレス(ベルト付き) ¥15,540/sugar リボン/スタイリスト私物 (りな)ドレープワンピース¥12,600/JEWELS PROM
ネックレス¥2,415/お世話や カチューシャ/スタイリスト私物 (さき)ホルターワンピース(ベルト付き) ¥14,490/sugar カチューシャ¥1,260/カ
ーピーズ プレス¥1,155/お世話や

ほぼ隔週金曜日22時
ニコ生放送中♥
姉agehaTV
~女ホル向上委員会~



<http://ch.nicovideo.jp/aneageha>

ココでしか
見られない
写真も!!
お姉さんアゲハ公式
Facebook♥
<https://www.facebook.com/aneageha>

百貨店
告知
赤字覚悟の福袋登場!!
お姉さん百貨店公式サイト♥
<http://aneageha.com>



CONTENTS

002 新しい年、去年より前向きな私になる♥♥

25歳以上
27人の
運気UP
メイク♥
お姉さんの最新
Happy メイク図鑑♥

014 感謝の気持ちをプレゼントに託しておもてなし♥

おかげさまで
3周年♥
333万円分とーんと
PRESENT♥

020 3周年節目の号で3人の専属モデルが加わります♪

お姉さん
ageha
3周年
サプライズ!!
28~30歳の6人が
今とこれからを語ります♥

034 第2回 歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!

荒木さやか 笑顔までの道のり

035 ハイブランド、今おねだりしたいのはどっち?

Vintage or New product

ヴィンテージ派も新作派も、
昔流行った定番商品が今あえて人気!!

040 忘・新年会、おせちにおもち…油断しがちな年末年始こそホームケア♥

お姉さん百貨店
大決算スペシャルsale!!

042 ヘアとの
バランスにも
ご注目!! お姉さん世代のコートは、シルエット選びが重要でした♥

COAT SNAP

050 地球の温暖化や日本の少子化、男子の草食化…
いろいろ問題だけど私たちが今一番気になるのはお肌の砂漠化!!

オアシス成分表♥

054 最終回 連載! 史上初!! 美容整形のイメージモデル誕生!!

おかゆの華麗なる変身もフィナーレ!!
若々しく見えるまるいおでこに変身!

055 改めて 誰かになりきることに没頭した女優時代。
これからは等身大の自分をお見せしたいです♥

はじめまして♥ 加賀美早紀です!!

059 盛-1グランプリが開催されました♥

060 太りやすいお年頃だけじゃセ過ぎると逆に老ける!
適度な丸みを程よく残して脱・BBAヤセ!
ムダな肉だけ落としてメリハリBODYメイク!!

AROUND30式 美ヤセテクニク♥

066 ヴェリテククリニック×ナガヌマビューティーコレクション×お姉さんageha
ヤマトナデシコプロジェクト♥

068 旅行するとき、何持っていく? 旅行大好きお姉さんたちの

何泊かぶらり
がたな手土産♥
Carry Bagの中身♥

073 2013-2014 A-1グランプリ

078 かつちりしすぎない、さりげにひと手間♥ お姉さんの最新アレンジ事情を大発表!!

2013-2014ヘアアトレンドNEWS10

086 汚れを
落とすだけは
もったいない!!
頭皮ケアやスクラブ必須、全身浴が主流に!!
ストレス解放、美肌追求、老化防止にお風呂を活用!
家のお風呂が極上エステ♥

090 お姉さんになるほど増えていく深刻な悩みを、少しでも効率よく解消していけるように
編み出された私たちのルーティーンを参考にしてみてください♥

お姉さん11人の 美容カレンダー

094 美白はトラネキサム酸、イオン導入は月1平均! 白衣の下にはパーキン常備♥

美の達人6人に
徹底調査!! 美人女医のキレイの秘密♥

097 湘南美容外科クリニック
SBCで2014年は新しい私になる!!

105 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。
お姉さん新聞♥

106 第3回 奥山絵里奈さんモデ計画
Nadeshiko相談室♥

108 第16回 古橋綾香さん妊婦ヌード♥
出産後クラブ♥

109 高須クリニック
高須幹弥先生がもの申す!!

110 お手頃価格で痛くなくて
ダウンタイムも少ない♥
冬の駆け込みクリニック♥

112 くる年を迎えるその前に!!
お部屋にも磨きをかけましょう♥
こだわり

114 美肌、むくみ解消、
冷え性改善にスカルプケアも♥
炭酸美容図鑑♥

115 食材をムダにしない♥
食材使い切りレシピ
大公開♥

116 荒れ狂う波を乗り越えて
今を生きる全国のお姉さん★
あ>人生に涙あり

118 美容漫画家・かなつ久美先生の
お姉さん世代の
ための美容教室

133 読者モデル応募シート

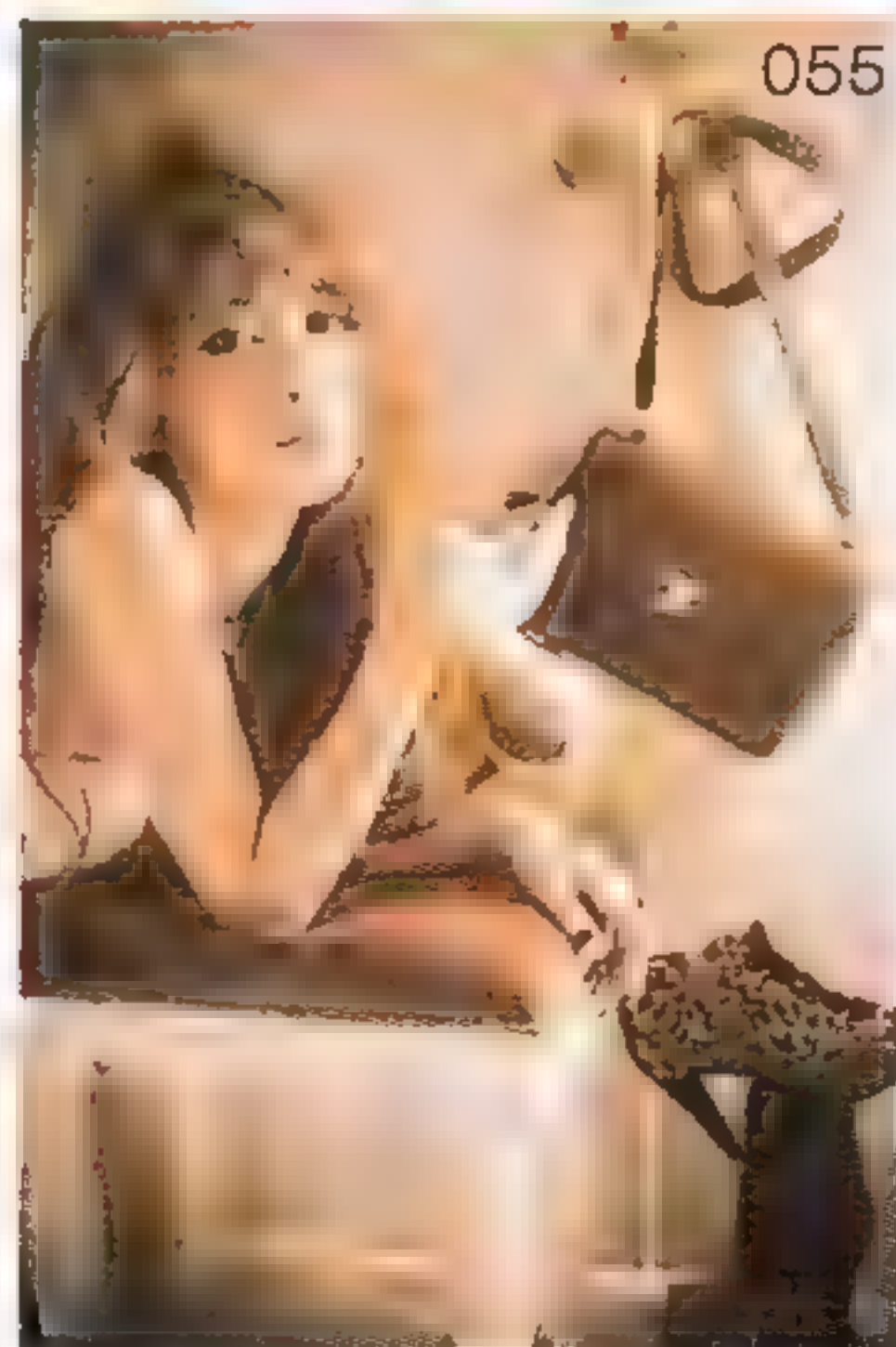
135 INFORMATION

136 次号予告&
撮影協力店リスト

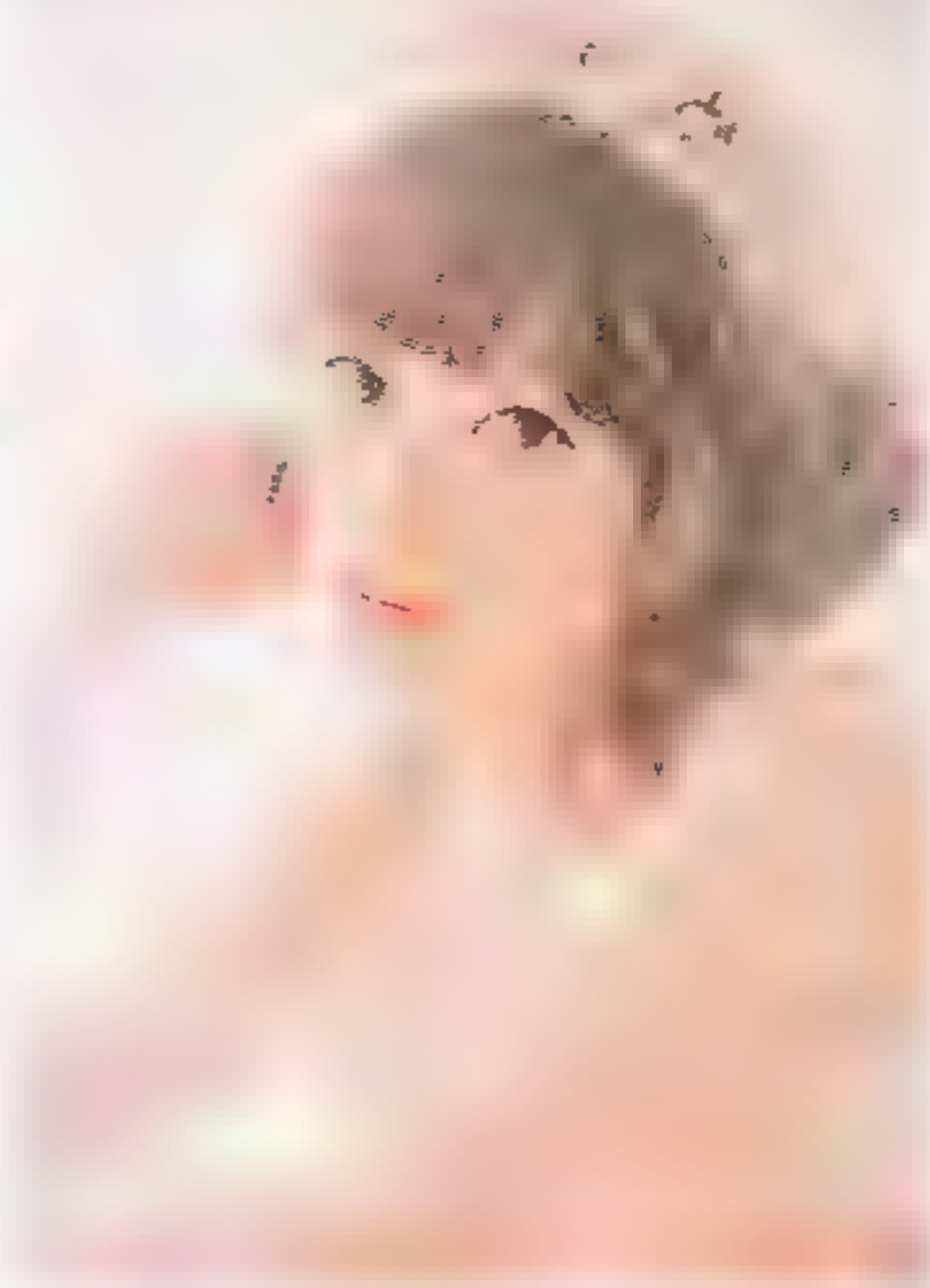
002



055



020



035



115



美容も仕事も

あきらめることなく、

2014年も年齢で何かを

女社長&
DJ代表
さやか♥

3児のママ&
地元愛代表
けいこ♥

上昇志向
フェロモン代表
かなえ♥

専属モデルが加わります♪

の6人が
を語ります

専属モデルに仲間が増えました♥

ジャンヌ・ダルクのようにみなさんを引っ張っていくので、お姉さんになっても美を怠ることなく攻めの姿勢でFollow me☆☆

TEXT Midori Sasaki(P22-25,30-33),Yu-ka Mizuno (P26-29) SPECIAL THANKS AWABEE

ブス¥7,980/R&E (りな)バックリボンニットワンピース¥9,978/rosebullet イヤリング¥6,720/H&AIGHT&ASHBURY パンプス/本人私物(さやか)ニット、パンツ、3,675/DURAS ブラックスエードパンプス¥7,245/R&E ワンピース、バンクル/本人私物

誓います!!

全力投球すること

恋も結婚も

元女優モデル
1年生代表
さき♥

大人エッジイ&
七変化粧代表
りな♥

ガーリー&
サロン
経営者代表
さよ♥

お姉さんageha
3周年
サプライズ!!

3周年の節目の号で3人の

28~30歳 今とこれから

今号で3周年を迎える姉ageha♥ 専属にりな、さき、かなえが加わって今まで以上に盛り上がっていきます!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuugen Iwamoto(PEACE MONKEY)[SAKI,RINA, KANAE,KEIKO], Rina Kiri(f-me)[SAYAKA,SAYO]

(さき)ニットワンピ¥8,190/DURAS ページョスエードパンプス¥7,245/R&E (さよ)レース切りかえワンピ¥7,875/DURAS パール付きベレー帽¥2,990/GALSTAR ストラップパンプス/本人私物 (けいこ)パールネックレス¥5,880/HAIGHT&ASHBURY ストラップサンダル¥13,650/rosebullet トップス、ショートパンツ/本人私物 (かなえ)ネックレス¥

社長、モデル、そしてDJ、すべてを完璧に
こなすさやかのアクティブライフのヒミツ♡

荒木 さやか

専属モデル (28歳/東京都) 独身・子供なし

近頃は海外からのDJオファーが増えて、ますます海外ついでる荒木で
できるのも仕事を任せられる人が会社にいるおかげ♡ やり方はいろいろある
現場のことは現場に任せてる。会社のことだけ専念できるわけじゃないから
半端に首突っ込まれるより信頼して任せてもらったほうがやりやすいし、人
たところから見守って何かあれば出るっていうスタンス。新年早々には
まつエクサロンの出店もあるし、2014年は会社も海外進出で忙しくなり

現場に口は出さない
信頼も社長の仕事♡

PROFILE

生年月日：1984年12月22日/
血液型：A型/身長：158cm
/体脂肪率：14%/出身地：
京都府/結婚願望：ないこと
ないけど今じゃなくてもいい
かな♡/2013年のニュース：
まつエクのお店が19店舗にな
った★ それとやっぱり八重
歯を抜いたことかな。でも意
外と誰も気づかないという
(笑)。/2014年の抱負：毎年
言ってるけど海外進出！

ハット¥6,825、パン
ツ¥8,190/ともにD
URAS アクセサリー
/本人私物

八重歯が抜けて、みんな
褒めてくれるようになった♡

コンプレックスだった歯を治療
して、表情が豊かになった気が
する★ 今まで見せなかった顔を
をどんどん見せていければって
思うより たまには大人の女の
顔もするんです(笑)。





田中サカキのファッション

デニムのスキニーは海外のTOPSHOPで買ったよ。レザーのキルティングブーツはニーナミュウで6万円。ライダースもニーナミュウで7万円くらい

デニムのショーパンはマウジーで約1万円。アウターはヒスで13万円くらいだったよ。フーライナー付きだからあったかいよ★ブーツはUGGで4万円くらい

Sayaka's Fashion

ハイブランドの小物でクラスアップがさやカジの基本☆
ファストファッションもプチプラも好きでガンガン着てたら、逆にハイブランドが持つ底力を感じるようになってきた。靴やアウターはいい物を選ぶとやっぱりバランスいいよね

あらかじめ大事な予定を組み込んで、それを軸にしてスケジュールを埋める方式。大事な予定は主に「海外へ行く」なんだけどもね



社長の時はタテメカネ場面別トレスコート。必ずメガネをかけるってわけじゃないけど、仕事の際はメリハリをつけるためにメガネをかける。気分もシキッとするよ



インナーマッスルを鍛えたおかげで、どこに出しても恥ずかしくない腹筋になったよ。今は筋肉量キープのために週1で通ってる

Sayaka's Pick

仕事も遊びも全力！出し切ることでチャージされる。ただ何となくやっているとええ遊びであってもモチベーションは下がるから、その場その場で完全燃焼を心掛ける。まあその分疲れるけどね。でも心地良い疲れだよ(笑)。

Sayaka's Home Care

ベトつかないけどしっかり潤うのが理想のスキンケア。しっとりし過ぎる化粧水は苦手だけど、サッパリし過ぎても乾燥しちゃう。そこが難しいところ。その点、すばやく浸透して適度なしっとり感のあるラロッシュポゼはかなり良い

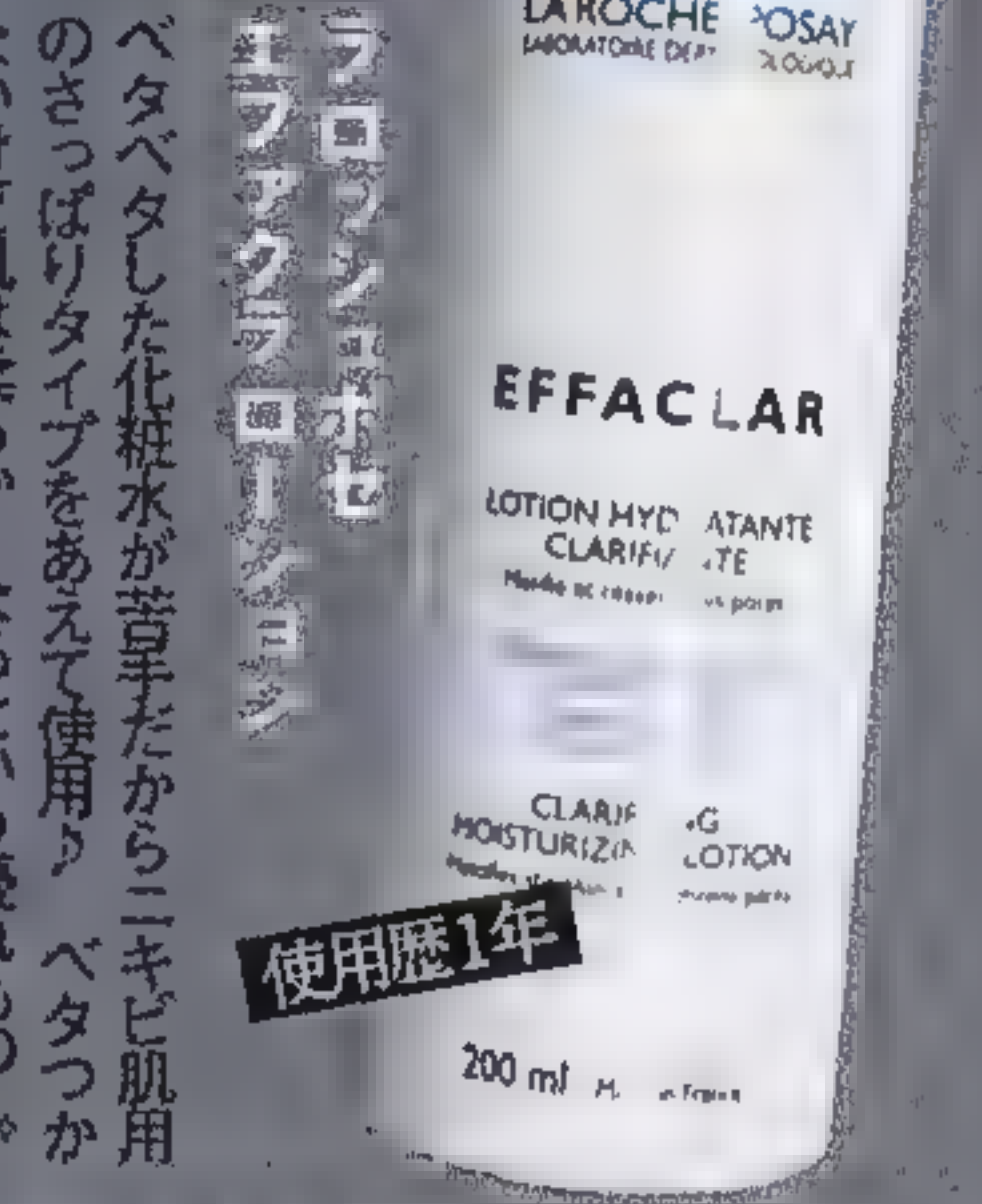
セットアップブルームウエア ¥6,980/SECRET KEY



ももこさん下を履いてくつろぎスイッチON

家にいるときはくつろぎやすいブルームウエアで過ごすよ。ジャンクなものとお酒にまみれてミスチルのDVDを観るのが幸せ

Skin Care



使用歴1年

使用歴1年

ラロッシュポゼ エファクラ フォーミングクレンザー

刺激が少ない原料で作られた敏感肌用の洗顔フォーム★ さっぱり洗い上がるのが気に入ってこれで3回目。ネットで2,625円で購入

トゥーラーメール アイコン セントレート

クマとくすみ対策にトゥーラーメールのアイクリームを受用。とりあえず塗って寝てると乾燥する冬場は特に出番が増えるよ



使用歴7年



ネイチャーリパリング マリンハイドロゲルマスク

肌のかさつきが気になったときとか、思い立ったときに使ってる。マスクがぶるぶるして気持ちいいし速攻性がある

使用歴1年半



イスに座る生活スタイルで
足のゆがみを防ぐ。

脚の形がゆがむから正座しちゃダメって言われてきたので、家ではイス生活。床に座る場面でも正座じゃなくて体育座りにしてる。



イスに座るときは
脚を開かないよう
に気をつけて★
ミニを履いて気を
引き締めたり♪



ヒールの高い靴を
履いても膝は曲が
ない曲げない!! だ
から常に背筋は真
っ直ぐを意識★

歩くときは膝を曲げずに
颯爽と美しく歩く★
膝を曲げて歩く姿は不格好だし姿
勢も悪くなる。小さい頃からかか
とから足をつけて歩くよう教わっ
てきて、今でも実践してます。

家の中でも日焼け止めを
忘れずに塗る★
家にいるときも日焼け止めを塗る
ように言われてきたから、その習
慣がすっかり身に付いてる♡窓
から入ってくる紫外線も侮れない!



スキンケアをした
らすぐに日焼け止
めを塗ります★
ムラにならないよ
うにしっかりと!

Saki's Pick

物欲はあまりないほうだけど
美意識はすごくある♡

母親が、身だしなみや美容に関してすごく厳しい人だっ
たから、自然と自分の美意識も高くなった気がする♡
ネイルもヘアカラーも根元が見えたら即リタッチするの
も母の教えです。

ドクターシーラボ
アクアコラーゲンゲル
ずっと使ってたジルス
チュアートのハイドロ
フィラーが廃番になっ
て、それからはこれを
愛用してる♡ ずばら
な私にはぴったり(笑)。



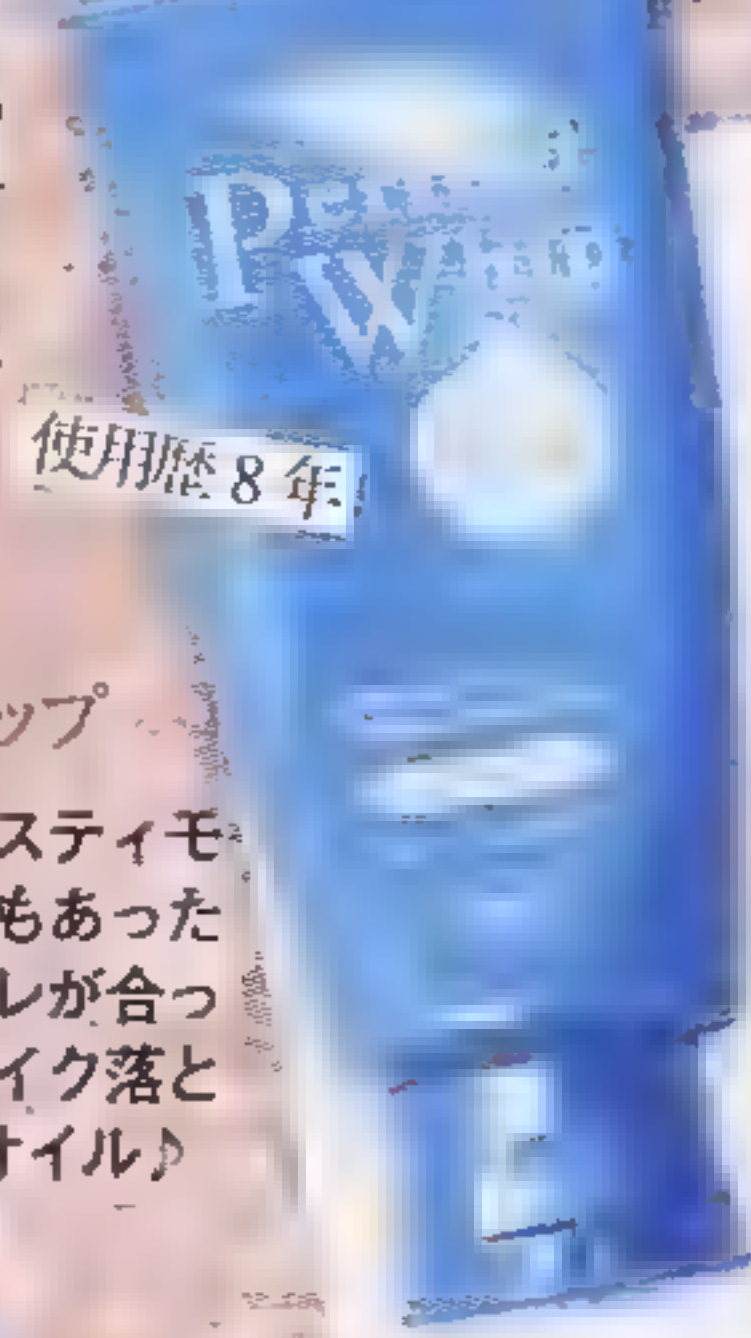
使用歴 6ヵ月

飲みに行きたい
夜はブラック
レイヤード♡
女子会を想定するとこんな
感じのコーデ♡ シフォン
のブラウスはMURUAで、
中に着たタンクワンピはリ
エンダ。パンプスとバッグ
はジミーチュウだよ!

ノブUVシールド
SPF35 PA++
化粧下地としても使える
ノブは、さらっとしたつ
け心地で潤う優れもの★
肌が弱くてもOKだから
安心できる♡ 家の中に
いるときも塗ってます!

Skin Care

資生堂
パーフェクトホイップ
ずっとコレ♡ テスティモ
を使ってみたこともあつた
けど私の肌にはコレが合っ
てるみたい♡ メイク落と
しもパーフェクトオイル!



使用歴 8年

お家ではテレビか本を
読むことが多いかな★
部屋に居る時間が結構長い
から、部屋着はラクなもの
が好き♡ 普段は本を読ん
だりストレッチしたり、お
家時間を満喫してる♪



セットアップブルームウ
エア ¥6,980 / SECRE
T KEY

ももこ帽子を
ちょこんみんなで
ランドへ♪

シフォンのトップスはEd
itionで帽子はセレクトシ
ョップ♡ ブーツはDIA
NA。バッグは母親にも
らったシャネル♡ 見え
てないけどショーパンは
リエンダです★



Saki's Home Care

恋もコスメも好きになったら
長くお付き合いするタイプ

コスメやボディケアアイテムは、気に入るものを見つけたらず
っと使い続けるかも♡ 違うものを試したりもするけど廃
番にならない限り定番アイテムとしてお付き合いは続く♡



ヴィクトリアシークレ
ット エンドレスラブ
全身しっとりするボディ
ローション♪ ボディク
リームよりもテクスチャ
ーがゆるいから塗りやす
い♡ 癖がない香りもい
い♡

使用歴 7ヵ月

ユーザイ
チョコラBBプラス
肌荒れが気になったとき
か生理前は基本的に飲ん
でる♡ 他を試して比べたこ
とがないからわからない
けど効いてる気がする。



使用歴 10年

生年月日：1985年2月26日／血液型：A型／身長：164cm／出身地：千葉県／家族構成：母と兄の3人家族／得意な料理：ハンバーグとメンチカツ／好きな花：ピンクのバラ／習いごと：週1でホットヨガに通ってる／ここだけ話：実はGIRLS LIFEっていう映画で莉菜ちゃんと共演してます／2014年の抱負：ジムでマシンを使ったトレーニングに挑戦したい。

ニット¥8,190/DURAS
アクセサリー／本人私物

一度しかない人生
だからハッピーに
生きるって決めた♡

初登場でいきなり、業界デビュー！
姉ageraのシシテラガールを
お披露目します♡

28歳

加賀

かがみ

さき

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

はじめまして加賀美早紀と申します。デビューしてから26歳まで女優をしてました。ずっと悩んでいて女優業は引退して、別の仕事をして沢山の人の出会い、でも一歩踏み出す勇気が出た！ 精一杯がんばるので、

ゆっくり前に進んでいければいいって思ってる♡

モデルとしてのスタートが遅い分、努力しなくちゃって思ってます。でもムリはしないようにマイペースが基本♡。自然体で表現できるモデルになりたい♡



出産は大変…けど何でも
来いって気分です♡

昔は自分のことで精一杯だったけど今は子供達を含めて考えられるように♡ 環境のいい滋賀で子育てができて幸せ♡ 撮影時期だけママ休暇を取れる環境に感謝してます！

20 歳

3人目を妊娠しても変わらない
ボディを目指します♡ 努力を惜しまない
美意識は永久不滅です♡

けいこ

ヘッドドレス¥9,870、ピンクラン
ジェリー¥3,990/ともにHAIGHT
&ASHBURY スパンコールチュ
ーブトップ/編集部私物

専属モデル (29歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月

ベビちゃまを妊娠して7カ月経ちました♡ 体重の増加は元の体重+4kgくらい♡ 坊ちゃまの時にはたくさん歩いたりしてカロリーを気にしてたけど、坊ちゃまと姫ちゃんとお外で遊んでいるから太りにくい気がします♪ 子育てで自分のことがおろそかになりがちだけど、美意識の高いママ友を見習ったり、テレビを見ながらできる“ながら美容”でキレイを怠らないようにしてますよ★ 滋賀のキレイな空気も美容にいい気がします♡ 今は大変だけど、一気に子育てを済ませて自分の時間を持てるようにしたい♡



トップス・ボトム・フ
ラットシューズはすべ
てGALSTARで3点
で約8,000円と激安
でした♥ トコバシの
ナンバーストーンバ
ッグは21,000円★ キ
ラキラでお気に入り♪

エッセイのこもいさづは上品
な感じで歩いて行く♥

Keiko's Fashion

マタニティだと気づ
かれないスウィート
ガールコーデ♥

3人目ともなるとマタニティ服じゃないファッ
ションでもイけるなって思って、普段着っぽい
着こなしをしています★ いつだってかわいい
ものを身につけたい…女心です♥



デジ柄ニットのセ
ットアップはMissR
というサイトで約5,0
00円♪ ニットは伸
びるのでお腹が出て
いてもラクチン♥ ヒ
ートテックのタイツで
防寒はしっかり♥

ローズブリットのカーデや
レーススカート、ピンクの
バッグで上品さをプラス!
トップスは7,980円でスカ
ートは7,980円、バッグは
6,980円★ プーティはG
ALSTARで2,790円♥



毛穴の黒ズミや汚れが
気になるので週1のピ
ーリングジェルケア!
潤いがなくなったらイ
ヤなので、小鼻にだけ
使用します♥

Keiko's Pick

自慢のママになりたいから
日々の努力は惜しまない♥

子供が3人いるから
とか滋養にいいから
とか、自分に言い訳
したくないんです★
コツコツできるお金
のかからないことで
美をキープ。簡単な
ことでも地道に続け
ることが大事♥



高校の同級生のしーちゃんはママと
して先輩なので相談してます! マ
マ友同士で子育て話をするこ
とでママとしての意識を高める!!

セットアップルームウ
ェア ¥6,980/SECRE
T KEY ヘアバンド/
本人私物

最近クックパッドを見て手作りお菓子
を作るのにハマっています♥ 子供達と
一緒に作れば楽しいし、ヘルシーなので
オススメですよ!



オールインワンジェルなので夜寝る前にこれをつけるだけでしっとり
します♥ 忙しい日も1本でしっかり保湿できるんですよ!

秋冬用の化粧水はしっ
とりするオルビスにし
ます★ 乾燥する時期
は、3回つけると肌が
生き返るんですよ♥
これは手放せません♥

@cosmeのクチコミで1位だっ
たボディローションはお値段以
上♥ 約400円なので全身に
たっぷり使えるのもうれしい!

泡立てネットでたっぷり泡
立てたら、頬・おでこの広
い場所にのせて優しく洗
います★ これを使い出したら
乾燥しなくなりました♥



髪はセルフカットが大好きなんです!

子育てで忙しいのもある
けど、前髪だけは他人に
まかせると不安! ボリュームや長さ
など自分好みにしたいし
気分転換になる♥



大好きなアイスマ
スクラムを毎日
目元でこまめに
目元がほろほろする20時くらいが
おやつタイム♥ ビンや雪見だいふく
のファミリーパックは小さいので食
べ過ぎないよう、体重を気にして
ます★

お人形のような陶器肌が憧れ♥
保湿アイテムが好きです♥

ママをしているとしっかりスキンケアに
かける時間が少ないので、即効性のある
ものを使うようになりました! 冬は乾燥
するので保湿効果の高いスキンケアに
夢中です!



PROFILE

生年月日: 1983年4月13日 / 血液型: A型 / 身長: 154cm / 最近のハマりごと: 今までいっさい自炊をしなかったけどピンクの炊飯器に出会って料理をスタート♪ 炊飯器でできるハンバーグ、カレー、チーズケーキを作ってる☆ / 男の好み: 最近男の好みも劇的に変化♥ 黒髪でスーツの似合う格アナウンサーみたいなさわやかな人がタイプやねん♡ (笑)。

トレンチコート ¥12,390 / HAIGHT&AS HBURY

別人級薄メイクで
大人エッジイに攻める！

派手つけま&下ラインに頼らないって決めた

莉菜のトレードマークの派手つけま&下ラインがない (笑)。それでも目ヂカラがあるのは一直線に描いた太眉のおかげやな♪ 早くこの薄メイクに慣れないと★

age!n 歴7年目、新天地で“進化系・莉菜”を表現していけたらええな♥

専属モデル (30歳 / 東京都) 独身・子供なし

桜井莉菜 30歳

RINA'S FASHION

アッシュカラー&重めのボブで
大人っぽさが増したよ★

最近アッシュブラウンに髪色を変えて、長さも肩下くらいにしたからファッションの幅も広がった。これからはエッジイもスイートもチャレンジして、新しい莉菜を見せていくで♪

クリアラストのフェイスパウダーはセミマットな白肌になる神コスメ。白肌をさらに際立たせてくれる莉菜の定番アイテム♪

かわいいって
言われる派手
アイテムに夢中♡

目に止まらない服装はつまらんから人とカブらない派手アイテムは必ず入れる。『かわいい♡ どのくらい?』って言われるのが快感★

女の子がやってて
かわいくない
ことはしない★

莉菜的にかわいいの定義はルックスがいいこと。自分が好きなものでも第三者が見てええやん♡って思われなきゃあかん。見た目もそうやけど仕草もかわいく★

WILDSTARSボーダー
ワンピース¥8,640/UNITED COUTURE

RINA'S PICK

お酒も、タバコも
浮気も絶対
しない主義★

タバコ吸う姿をカッコいいと思わない!! ほろ酔いはええけど泥酔はイケてないやろ? 浮気はかわいさ以前に人としてあかんやん!!

ラフだけど
エンジンなミ
タリー-LOOK★

ゴーストオブハーレムのジャケットはシルエットがキレイ。サルエルとトコバシで買ったエンジンアとバングルで大人を注入♡ブーツは19,950円でバングルは4,200円♪

ノーカラーコートはKariAngで33,600円。ローズブリットのトップスは7,980円でブーツは16,800円。UNITED COUTUREの10,090円のスタッズショールパンで莉菜らしさをカスタム!

RINA'S HOME CARE

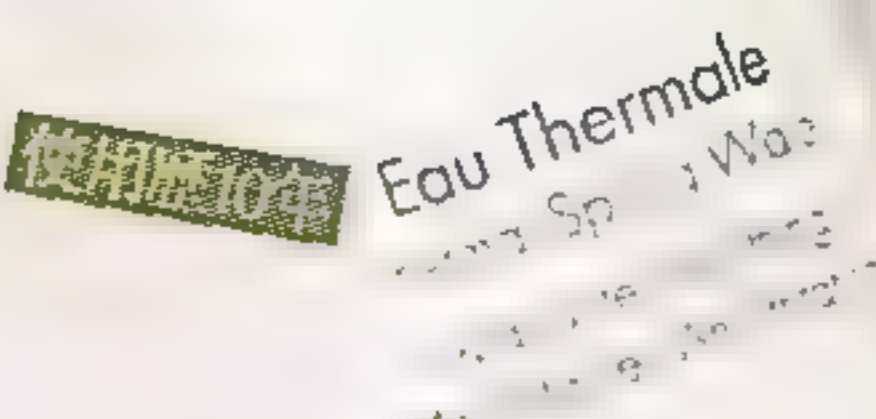
目指すはマシュマロ肌♡
毎日のケアで美肌をキープ!

お肌が枯れないように定期的にパックをしてヒアルロン酸を浸透させるよ。トロみがあって保湿力バツグンのものが最近はお好み♡

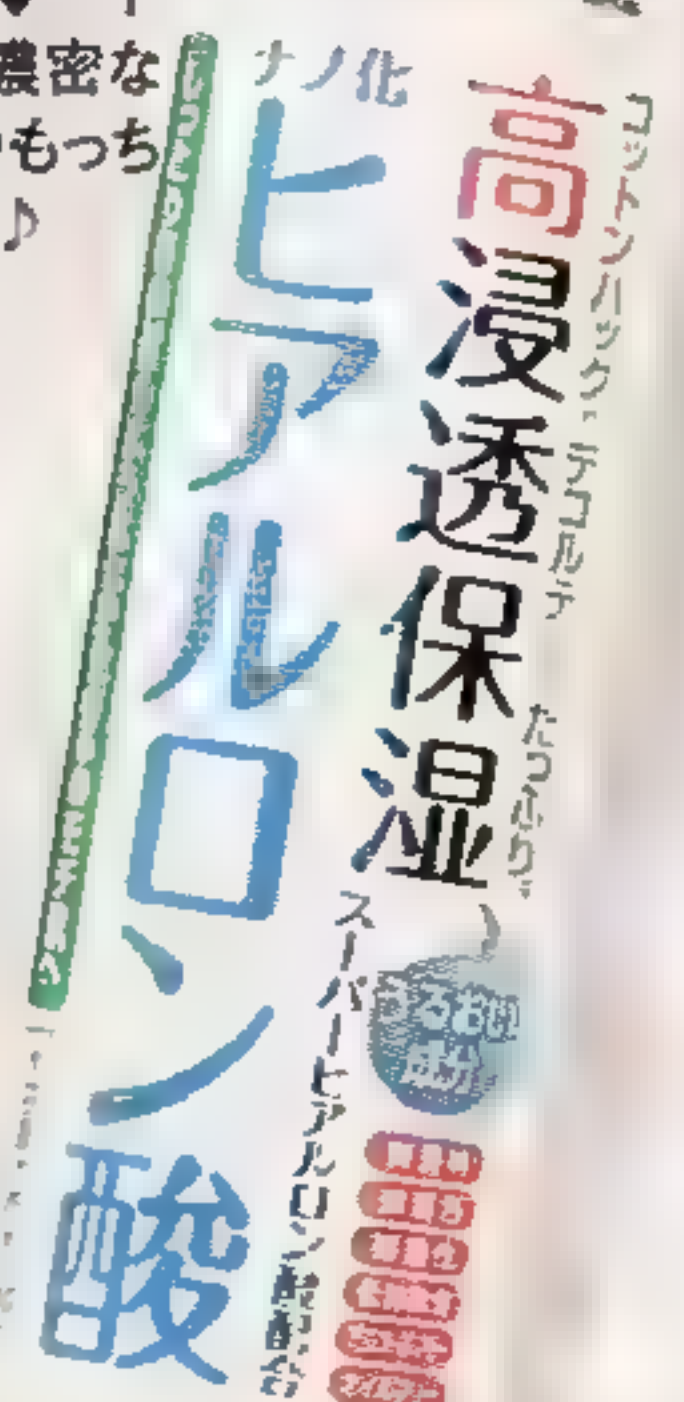
そろそろ年齢的にSK-IIやな〜と思って買ったステムパワー美容乳液。寝る前につけると翌朝までしっとり感が続いている。

ドンキに行ったら必ずまとめ買い! カキエッセンスでしっとり感がUPしている香り♡100円という値段もお気に入りポイント★

アベンヌウォーターはお風呂上がりにスプレーして化粧水までのつなぎに使ってんで♡ミネラルたっぷりだから肌が柔らかくなる♡



ドンキで売ってる化粧水★ 大好きなプチプラやねん♡ トロみがあって濃密な化粧水で肌のもちり感がUPする♪



この美容液はサロン専売品で約2万円。高濃度酸素とヒアルロン酸でお肌の水分量がUPしてハリが蘇る。週1回のスペシャルケア用♡

やる気スイッチはONとOFFが大事やんな♡

むちゃくちゃハードな生活するより、のんびりマイペースに進んでパワーを常に温存するタイプ。家でダラダラメイク研究するの莉菜の趣味。寝る前とかにいろいろ考えるで★

セットアップルームウェア ¥5,980/SECRET KEY ファーターバン¥1,290/GALSTAR

大阪で買ったコートとローズブリットで買った9,975円のレース使いニット。伊勢丹で1万円で買ったファー付きブーツで美脚をアピール♡



サス付きショーツはmuse museで6,000円。ニットはリゼク。ショーツがついた靴下はフィグ&パイパー。近頃靴下集めに凝ってる。

ニットとパンツはリゼク。ショーツは各6,000円くらい。アウターはジョイダで15,000円。帽子はmuse museで5,000円。靴はR&Eで8,000円。



Kanae's Fashion

地味に落ち着かない華のあるモノトーンが目標。

シックな配色が恋しくなるこの時期どうしてもモノトーンが増えちゃう。肌を出して抜け感を作ったり小物で差し色を入れたりして、地味な印象にならないように気をつけるよ。

Kanae's Home Care

基礎化粧品は30代後半向けをブライングGET。

カネボウのドルティアからエリクシール シュベリエルにラインを変えたばかり。基礎化粧品はちょっと上の世代向けを使う派。成分も良さげだしそのほうが効果もありそう。

部屋は常にキレイにして女子力UP。

家の中でも女らしいキレイめの服を着ているよ。いつ誰に見られてもいいように(笑)。それを着て部屋の掃除をこまめにしてる。いつ誰が来てでもいいようにね。



Skin Care

ネイチャーリパブリックジュエリーシリーズ

家にストックが400枚くらいあって毎晩お風呂上がりにパック。撮影の前日にはちょっと高いネイチャーリパブリックを使うよ。

age美ケアスティック&エッセンス

帰ってきてお風呂入ったあとのくつろぎタイムにage美をコロコロ。時間に余裕があるときはメイク前にも使うよ。

エリクシール クレンジングフォーム

シュベリエルをライン使い。洗顔はネットで泡をこんもり作って優しく洗うよ。弾力のある濃密な泡が作れるからめっちゃ気持ちいい。

ELIXIR SUPER LIFT

エリクシール リフトモイストローション

少しとろみがあるテクスチャーだけど、肌に馴染ませるとすぐに浸透。しっとり感がすぐ実感できる。柑橘系っぽい香りも好き。

エリクシール リフトモイストエマルジョン

しっとりタイプのIIを愛用中。もちもち潤って化粧ノリのいい肌になるよ。濃密だから乾燥するこれからの季節にもいい感じ。

Age-bi Care Essence

恋愛特集は必ずチェック！内面の女を眠らせない

恋愛特集とか積極的に読んでる。役に立つかはさておき「男ウケの良い仕事」とか読んで恋愛脳と女意識を活性化させてる。



ボディクリームをすり込んで香りを楽しむ

普段はヴィクシーのボディクリーム。ここぞという日はシャネルのチャンスボディクリーム。男の人ってこの香り好きだよな。

湯後に小窓が空いたら炭酸水でこまかく

太るとふてくさく見えるから体形は現状をキープ。当然夜中の間食はNG！お腹が空いたら炭酸水でお腹を膨らませてのぐ。



Kanae's Pick

女らしさを増すために常日頃から女を意識して生きる！

女というだけで価値があったのは20代前半まで!! 25歳過ぎてからの女力は自家発電していくものだと思う。色っぽさや女らしさが減らないように心と体の両面から女を意識。

セットアップルームウェア¥6,980 / SECRET KEY

常に恋をしていたい
よくばり恋愛体質♥

つき合ってもなくても恋はしたい
★ 女でいることを意識するし、キ
レイになりたいって気持ちが上がる
♪ 恋をしている間も上を目指す、
肉食女子の鏡だと思う(笑)。

次に出会う人が運命の
相手でありますように♥

セクシーチュールキャミ&ショート
パンツセット¥8,295/ラヴィジュ
ール 渋谷109店

PROFILE

生年月日:1985年4月21日/血
液型:A型/身長:158cm/
出身地:大阪府/近況:関西
でのお仕事が増えたから思い
切って大阪にも部屋を借りた♥
/2014年の抱負:2013年はT
GCに2回も出ることができたか
ら2014年も大きいショーに出ら
れるように頑張りたい★ あと
家族をハワイに連れて行きたい
☆/美容:内面に磨きをかける
♪ 外見の現状維持☆

女子力UPの秘訣は
「女を常に魅了する」
上昇志向フェロモン姉さん♥

杉山佳那恵

28歳

専属モデル(28歳/東京都) 独身・子供なし

おひ
それを考

プライベートな時間をつくって自分を見直す

怒濤の1年だったから2014年は自分の時間をつくりたい。年齢的に結婚だって意識してるし、子供も欲しい。体のことを考えて健康的な生活が送れるようにもしたいかな★

こう見えて料理も作れば
ボタンもつける。実は家庭的な
沙世の知られざる主婦適性♥

早川沙世 30歳

専属モデル (30歳／東京都) 独身・子供なし

今年は出店ラッシュで仕事一色の1年だったけど、温泉とかでいいから
とりあえずのんびりしたいな♥ とか言ってるけど、結局家にいるのが
実際、家にいるのが一番好き。沙世のこと知らない人には「未だに
料理とか家事とか全然するよ♥ 結婚したら家事も仕事も両立でき
30歳っていう年齢を考えると、結婚はさておき早く子供を産んで育てたいというのが本音かも★

PROFILE

セットアップルーム
ウェア ¥7,980/SE
CRET KEY

SKINCARE

朝夜

ママのオススメで基礎化粧品を変えたばかり。洗顔せっけんはキュッと引き締める朝用としっかりと仕上げの夜用の2種類を使い分け

SAYO'S
FASHION

気づくとガーリーな洋服に目がクギ

相変わらずというか近頃ますますガーリーな服を選んじゃう傾向が強いかも★着心地のよさやリラックス感にも惹かれがちでナチュラル可愛いコーデが多くなってきた♡

家に帰ってきたら1秒でも早く着替えてリラックスタイムに突入♡ラフなルームウェアで友達と電話で話したりLINEのやりとりをするのが楽しい♡

Flavia
LOTION
MOIST

美白セラムが肌にしっかりと浸透したところでこのローション。時間があるときはなるべくコットンでパッティングするようにしてる♡

SAYO'S HOMECARE

無理をしない「なるべく美容」でストレスフリー

絶対コレをするって決めても実際無理だしストレスになるから、「なるべく化粧品はコットンパックを使って」とか、「なるべく半身浴をする」とか、「なるべく美容」を心掛けてるよ♡

フラビア
薬用クリーム

スツツのびのいい乳液★フラビアのコスメにはフラバンジェノールっていう天然ポリフェノールが入ってて、肌をしっとりさせるよ♡

フラビア 薬用
ホワイトニングセラム

たっぷり肌に馴染ませたら手のひらでギュッと圧迫♡化粧水の前に使うことで効率よく肌の奥まで浸透するよ。首やデコルテにも♡

薬用 Flavia
WHITENING
SERUM
FORMAL KLEIN

薬用 Flavia
ESSENCE
MOIST
FORMAL KLEIN

薬用エッセンス

肌にハリを補ってくれる美容液でふくら♡フラビア化粧品は福岡に帰省したときに使ってたのでよかったから改めて買い揃えた♡

スナidelのローウェスト切り替えワンピース★ピンストライプのビスチェと合わせてセットアップっぽく。上下各8,820円だった♡

スナidelのローウェスト切り替えワンピースは15,750円♡ふわっと広がるシルエットがフェミニン♡ニーハイブーツはリエンダで約2万円♡

デートで着たいキレイめ

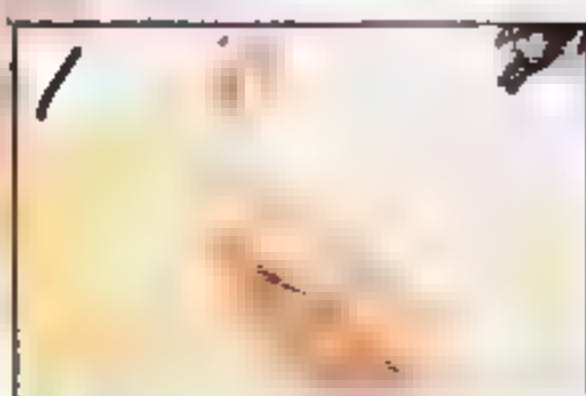
プライベートタイムのすずびんワンピース♡

ワンピースと腰に巻いたシャツはドロシーズで2つ合わせて約4万円。靴はヴィヴィアンのパイレーツブーツ♡時計はCurtis & Co.★

(できれば牛) 200g 3~4片
1/4角切り 500cc 適量
1/3本ささがき 3倍濃縮 1袋 200cc
1/2束 少々 1玉



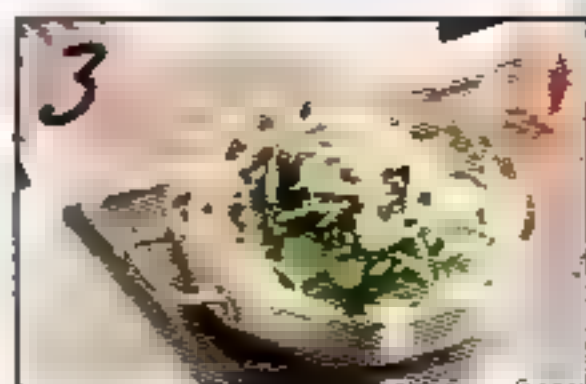
キャベツ、もつ、もやし、ごぼう、ニラと見栄えよく材料を投入♡



材料を切って下準備。豆腐は大きく6等分くらいにしておく♡



麵つゆを入れ鷹の爪を散らす。火が通ったら塩、醤油で味を調整♡



ニンニクは容器なく大量に入れる。臭いなんてこの際気にしない♡

普段は牛だけど、今回はビタミンが豊富な豚を使ったよ♡野菜もたっぷり入っているから美肌効果も期待できる♡



POINT

3合 100g
100cc
1/3本ささがき



といだお米に材料を入れる★水は調味料を引いた分入れるよ♡



ご飯によそったあと小口ねぎをちらす。三つ葉とかもいいよね♡

しいたけ 3コ 3倍濃縮 100cc
小さじ1 少々



おいなりさんにすることを考えて材料は1cm幅の薄切りにする♡



調味料を入れるよ。分量だから普段はスプーンとか使わない♡



炊飯器が調理してくれるから実は簡単。秋ならキノコ、春ならたけのこ、季節の食材を取り入れてもいいよね♡

POINT

SAYO'S
PICK

料理は趣味じゃない日常の作業のひとつ♡

小さい頃から自炊してきたこともあって料理をすることはごくあたり前のこと♡基本あるもので何が出来るか考えて作るから、得意料理を聞かれると逆に困るんだよね(笑)。

男っぽい感じでパッパと作るから材料の分量は大体だよ！わざわざダシを取ったりとかもしない。和食だったらずつゆを活用する★



歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!

荒木さやか 笑顔までの道のり

歯並びがコンプレックスだったさやかが共立美容歯科で歯の治療をすることになり、仮歯になって笑顔に少し近づいたさやかのその後を追ってみました♪ 荒木さやか、今回も全力で歯の治療に挑みます♪ PHOTO_Yoshinobu Bito

1回目の来院

先生!! セラミッククラウン治療に興味津々のさやかが曾田先生に怒濤の質問。先生も真剣に聞いてくれました♪

2回目の来院

セラミッククラウン治療に興味を持ち始めたさやか★ 何やら気になることがたくさんあるみたいで...

仮歯にしてその次の治療に...

今回は仮歯の調整をするために来院♪ 仮歯でも自然に見えるから仕事にもDJにも支障がなかったよ♥

前回までのあらすじ

歯並びの悪さに歯を出して笑えなかったさやか、この悩みを抱えていたさやかは、共立美容歯科で歯の治療を決意!!

たくさんの歯を治療する場合、現金払いじゃ厳しいかも...♡ カードでもいいのかな?



共立美容歯科で「共立ダイヤモンドプレミアムクラウン」や「共立セラミッククラウン」などがありま

種類	ダイヤモンド	ナチュラル	セラミック	ハイブリッド	保険
名前	共立ダイヤモンドプレミアムクラウン	共立ナチュラルクラウン	共立セラミッククラウン	共立ハイブリッドセラミッククラウン	保険のクラウン
素材	高級陶器ブランドノリタケ製の審美性が高くより自然な歯に近いセラミック	強度・審美性に優れたセラミック	共立オリジナルの審美性が高く自然な歯に近いセラミック	レジンとセラミック	レジン(プラスチック)
価格	◎	◎	◎	○	○
品質	◎	◎	◎	△	×
強度	◎ とても強い	○ やや強い	◎ とても強い	△ 強い	普通
見た目	天然歯と見分けがつかない	天然歯とほぼ見分けがつかない	やや自然みにかける	気づかれにくい	特有の色味あり
1本の料金	¥178,500	¥73,500	¥94,500	¥42,000	保険に準ずる
当日割 (1本の料金)	¥160,650	¥66,150	¥85,050	¥37,800	-
セット割 (1本の料金) 20%off ※6本以上	¥142,800	¥58,800	¥75,600	¥33,600	-



セラミッククラウン治療は種類が豊富で、金額や見た目などを考慮して選べるんですよ★



姉ageha限定

姉ageha読者限定で、すべての施術をさらに10%OFFで受けられます★ プラス ホワイトニング1回サービスor歯のクリーニングも受けられるよ♪ 姉ageha1月号を見たとき受付時に伝えてね♡

CHECK!!

虫歯の予防や歯周病予防にもなるから、口内掃除は定期的にするのがおすすめ♪

東京都渋谷区代々木2-7-7
ヒューマックス南新宿ビル2F
0120-500-340
http://www.kbdc.jp/

次回はいよいよ歯の治療に挑戦!! さやかさんの歯並びを手にいれるのよ!



仮歯の調整をしたら口腔内の掃除★ 自分では落としきれない歯の表面についた着色や歯垢、歯石を落とすよ!

最初の治療から1~2週間後、仮歯の気になった部分を微調整♪ 形、咬み合わせを入念にチェックするよ♡

カード払いも可能ですよ♡。一人ひとりに合ったプランを提案するのでご相談くださいね★

再び治療に戻って...

種類も豊富だし支払い方法も選べて安心♡ 色々知れてよかった♪

ハイブランド、今おねだりしたいのはどっち?

Vintage or New product

ヴィンテージ派も新作派も、昔流行った定番商品が今あえて人気!!

昔からの定番品はやっぱり無敵のかわいさ。今オススメのヴィンテージ品と新作を紹介するよ。イベントシーズンに向けてハイブランドが気になっているお姉さんも多いはず。プレゼント選びの参考にしね♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Anri Mitsuishi STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Haruka Noda



ココマークアクセは
小ぶりでも存在感大

パール×ココマークの組み合わせは他にはない上品さ。[上から]リボン付きコインピアス ¥29,800、ストーン付きパールピアス ¥27,800、ブローチ ¥32,800、ネックレス ¥69,800/すべてCHANEL (マンマ・ミーア)



チラリと覗く内側の
デザインがおしゃれ♡

ポップな色が人気。ラウンドファスナー長財布 ローズジャイブール エブソン ¥158,000、コインケース スフレ エブソン ¥98,000/ともにエルメス (BRAND OFF新宿歌舞伎町店) カードケース ブルー・ジーン エブソン [USED品] ¥19,800/エルメス (銀座 新宿本店)



専属モデル 29歳/滋賀県
既婚/息子1人 娘1人 妊娠7カ月
けいこ

シャネルの魅力は
時間が経っても永遠だよ♡

大きなココマークがまぶしいチェーンバッグはリアーナも黒を愛用。レアな品で大人気!! バッグ [ヴィンテージ品] ¥168,000、キャンバスフラットシューズ [ヴィンテージ品] ¥42,800、イヤリング [ヴィンテージ品] ¥23,800/すべてCHANEL (Vintage Brand Shop Qoo) ネックレス ¥68,000/CHANEL (BRAND JAPON代官山) カーディガン ¥9,975/トコバンフィック シャツ ¥5,980/リセクシー渋谷109店 パンツ ¥9,240/DURAS



現代にはないシンプルな
長方形が魅力的♡

今はもう見られない多連チェーンが珍しい一品。装飾の少ないスマートな形があえて新鮮♡ マトラッセ多連チェーンバッグ [ヴィンテージ品] ¥79,800/CHANEL (ROCOGO)



エルメス王道バッグの
金具が靴にも♡

ケリー金具がついている贅沢な靴。この金具があるだけで自慢できちゃうよね♡ ローファー・ブームの今だからこそピッタリ。[ヴィンテージ品] ¥29,800/エルメス (Paula's)



何年経っても高級感が
廃れない本物の時計

シャンパンゴールドとダイヤの組み合わせは見ただけで贅沢。タイトジャスト YG/S S/10Pダイヤ [USED品] ¥299,800/ロレックス (銀座 新宿本店) リング/モデル私物



流行りのないデザイン
だからずっと一緒に♡

2008年クルーズラインのピアス。オーロラストーンが何粒もついていてゴージャス。ココマーク入り♡ シルバーココマークピアス ¥39,800/CHANEL (Paula's)



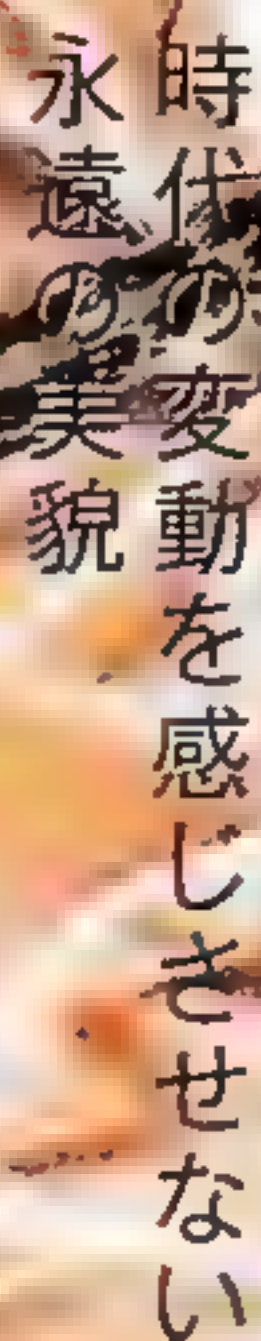
今の時代にはないオールト感が
漂うショルダーバッグ

[左]レザーショルダーバッグ [ヴィンテージ品] ¥49,800/CELINE (Paula's) [右]マカダム柄ショルダーバッグ ¥24,800 [ヴィンテージ品] ¥24,800/CELINE (ROCOGO)



ヴェルニブーム
再燃の兆し!!

人気色はボム・ダムール。クリアな赤が魅力的。小さめのサイズ感がさりげなくてオシャレ♡ アルマBB ボム・ダムール ¥138,000/ルイ・ヴィトン (BRAND OFF新宿歌舞伎町店)



希少で芸術性の高い80'sアイテムが人気

Vintage

新製品にはないシャビーシックな雰囲気が魅力的。街中でひっそり営む個人営業のヴィンテージ専門セレクトショップを探して♡



どんなアイテムも
上品に飾ってくれる
魔法のリボン

中国书画函授大学肇庆分校
 肇庆分校建校二十周年纪念册

[illegible]

ジャカード素材が
高級感を醸し出す





今更には、おなじみの
手ぶらで、おなじみの
高級感。

CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山



今更には、おなじみの
手ぶらで、おなじみの
高級感。

CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山



昔ながらの高級感
ブラウンが高級感ばっちり
ひっそり飾られたカルティエマークが上品さ
[ヴィンテージ品] ¥29,800 / カルティエ (ROCOCO)



人と差をつけるなら
[ヴィンテージ品] ¥29,800 / カルティエ (ROCOCO)



ココ・シャネルのような
貴婦人オーラを
アクセサリで演出して

専属モデル (28歳 東京都)
独身 子供なし
加賀美早紀



小さなポーチ
コスメを入れたりシガレットケースにしたり使
ス [ヴィンテージ品] ¥42,000、グリーン小物
ケース [ヴィンテージ品] ¥19,000 / ともにCH
ANEL (BRAND JAPON代官山)



伝統的シェリーラインで
時間を包み込んで

CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山



ヴィンテージにしかない
くすんだゴールドが素敵

CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山

CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山

CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山
CHANEL (BRAND JAPON) 代官山



高貴なブラックは
世代を超えて愛される品



New product

一生に一度は持ちたい
女子の憧れバッグ



専属モデル(28歳 東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

A close-up photograph of a hand holding a pair of glasses over a document. The hand is positioned as if about to sign or mark the document. The glasses have thin, dark frames. The document is white with some faint, illegible text. The background is dark and out of focus.

凛とした佇まいは
持つ人を強く見せてくれる

A black and white photograph of a white, textured Birkin bag. The bag features a top handle and a detachable shoulder strap. It is set against a warm, abstract background with orange and yellow tones. The bag's texture is highly detailed, showing a pebbled grain. The lighting creates strong highlights and shadows, emphasizing its three-dimensional form.

本行第一號存款單號碼為：銀 741
 此單係於 1955-07-25 日發給
 存款人姓名：李 忠 平 先生
 金額：美金貳萬 380.00 元
 本行 (BRAND) 儲蓄部 經理 簽發

お姉さんたちの買ったばかりハイブランド品♡

ブランド好きなお姉さんたちが半年以内に買った私物をご紹介♡ 2~3万円のお手頃品から50万円以上の高価なものまでありました♡ ココでもやっぱり定番品や海外限定色などが登場♪

クロムの日本未発売バッグ



荒木さやか

あまり見かけない色にひとめぼれ♡

カッコいい上に日本未発売と聞いてPaula'sで即買い♡ サイズ感も程よくて使いやすい!

CHANELのボーイシャネル



青木りえさん

カッコ良く持てるこの形が好き♡

普通のチェーンバッグよりもこっちのほうが形が好き♡ 広島島のシャネルで35万円くらい。

ルルギネスのがま口バッグ



木村美和子先生

70's風の個性的なプリントが好き♡

六本木ヒルズの直営店で70,000円くらいでした。柄がかわいくて気に入ってるブランド♡

エルメスのガーデンパーティー

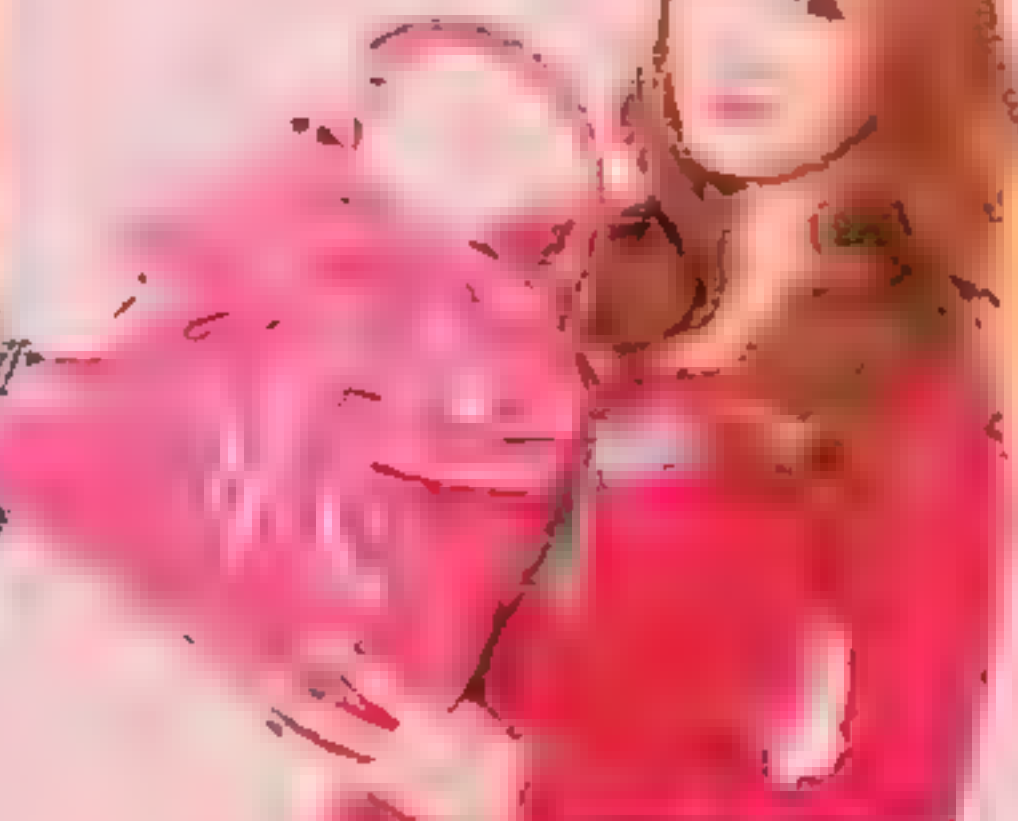


LEILAさん

今年らしく派手なカラーものを選んだよ♡

カブシーヌというオレンジ色がかわいくて買ったよ。大容量だからお出かけにも便利!

ヴァレンティノのリボンバッグ



若林奈緒さん

日本にはない色でお気に入り♡

最近注目してるヴァレンティノ。どうしてもこの色が良くて海外から取り寄せました♡

エルメスピコタンのシエンヌ



山田るり子さん

昔定番だった色だけど今あえて珍しいよね♡

8月にオーストラリアへ旅行したときに現地のエルメスで購入。30万円くらいでした♡

Sayakaの♡



エルメスのケリー金具付きローファー

コレもPaula'sで25,000円くらいで買ったよ。どんな服装にも合うし今っぽい♡ (さやか)

Sayakaの♡



CHANELのヴィンテージローファー

Paula'sで一目惚れして買ったよ! 履き古したUSED感があってイイの♡ (さやか)

Naoの♡



miumiuのスワロヒール①

キラキラしたものが好きだから見た目がとにかくお気に入り♡ パーティーに◎♡ (奈緒)

Naoの♡



クロムのJJディーン香港限定色

この色が欲しくて香港から取り寄せ♡ 絶対人とかぶりません★46万円でした。(奈緒)

Rurikoの♡



エルメスのボリード27 スフレ

10月にパリの空港で50万円でした。この色にハマっているのを見つけて即買い♡ (るり子)

Shoes

DOLCE & GABBANAのブーツ

メッシュ素材×ファーの組み合わせがかわいすぎ♡ パリのドルガバで購入です。(るり子)

Rurikoの♡



Naoの♡



miumiuのスニーカー

これも贅沢なホロ使いに一目惚れ。つま先にスタッズがしらわれているのも◎♡ (奈緒)

Naoの♡



miumiuのスワロヒール②

ヒールがスワロってだけで何足も欲しくなっちゃう♡ これは2013年の春夏物。(奈緒)

グッチのヴィンテージローファー



氷野祐香さん

いい靴を履くとコーデ全体が上品になるよね♡

パリでたまたま見つけたセレクトショップで30,000円くらいで買った♡ 状態も良かったし掘り出し物。

CHANELの腕時計ブルミエール

Naoの♡



河崎ちのさん

ロレックスのデイトジャスト

これは誕生日にいただいたもの。流行もなく永遠に使えるような重鎮さがお気に入り。(奈緒)

Rurikoの♡



ショーメの時計クラス・ワン

彼が誕生日にプレゼントしてくれたもの。ブティック限定の希少モデルなんです♡ (るり子)

Accessary

Rurikoの♡

スワロフスキーのネックレス

銀座のスワロフスキーで20,000円くらい。お手頃価格なのにかわいくて愛用中♡ (るり子)

Naoの♡



クロムのサングラス

フレームがゴールドでできている高級感と光沢がお気に入り♡。22万円でした。(奈緒)

Watch

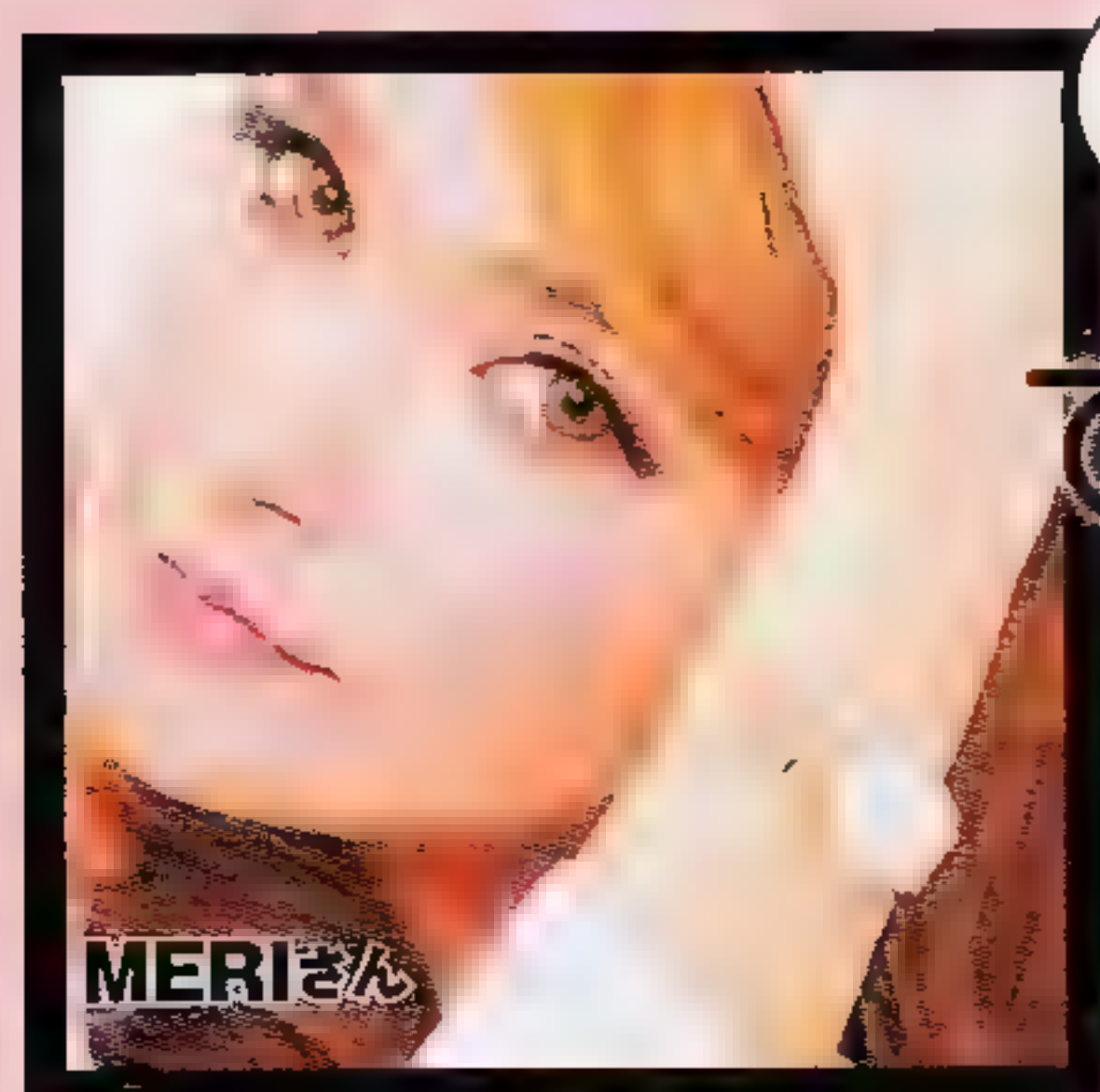
時間の経った風合いが好き♡

旦那さんからのプレゼント。新品には見られないゴールドの重みがお気に入りだよ♡

ヴィンテージのデイトジャスト



MERIさん



忘・新年会、おせちにおもち…油断しがちな年末年始こそホームケア♥

お姉さん百貨店 大決算スペシャル Sale!!

赤字覚悟の
福袋登場!!

2013年もお姉さん百貨店をご愛用頂きありがとうございました♥ そして2014年も宜しくお願い致します♦ 日頃の感謝を込めて採算度外視で作った福袋3種類と、このシーズンの悩みを解消するアイテムを紹介します♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

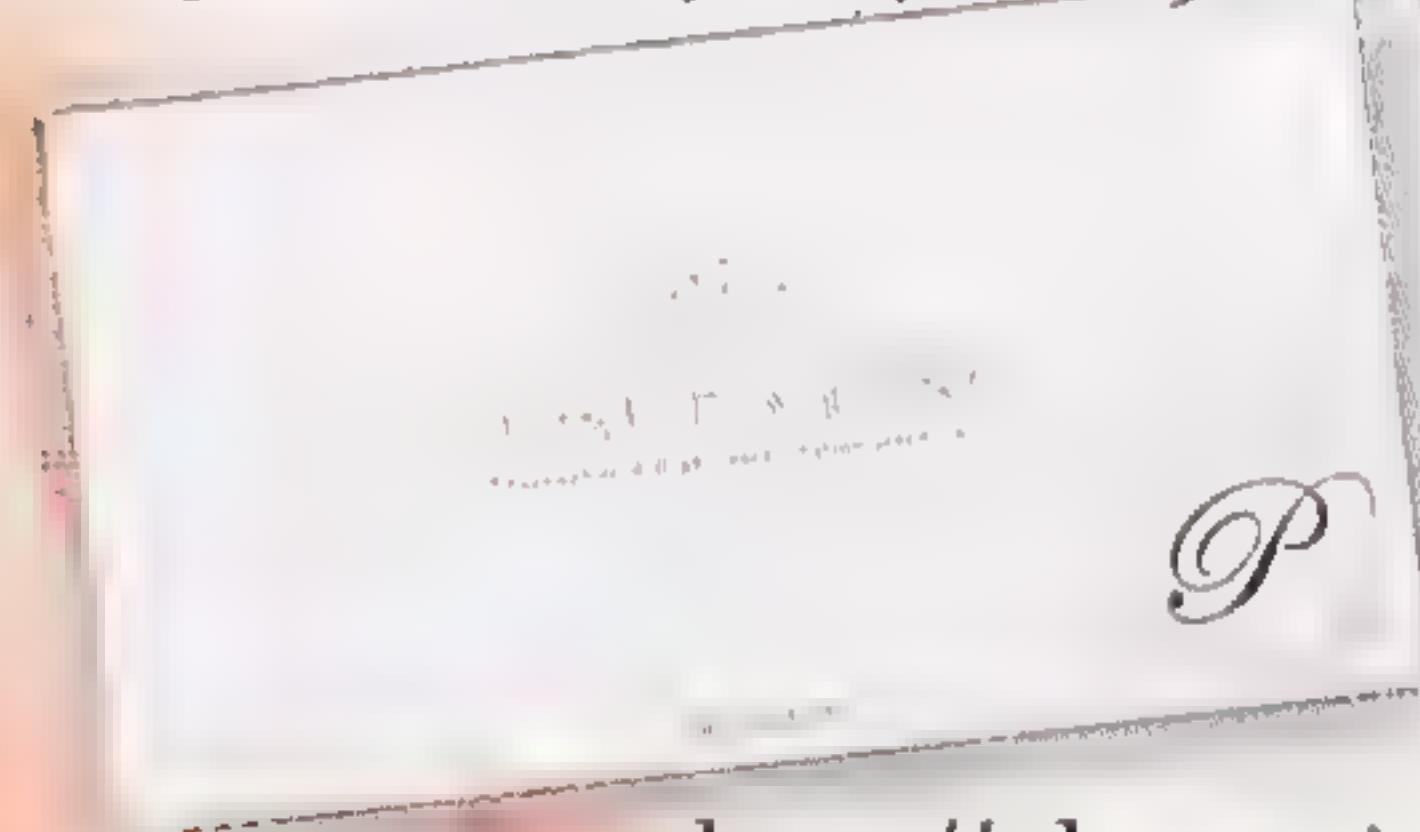
専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

「冬だから」とか関係なく
美肌&美貌を手に入れたい♡

お姉さんたちが選んだ
冬のお悩み
解消グッズ

効き目が早い、純度100%の最高品質プラセンタ

プラセンティーナ♥ 8,400円



プラセンティーナは純度100%の国産馬サラブレッドプラセンタを配合。美容エキスの主成分であるアミノ酸が豚プラセンタの1184倍! 飲んですぐに効果を実感できるのは、この違い♥

<http://placentina.jp/>

ココでも買えるよ!



肌の悩みを
取り除く

SuRaRi♥ 6,800円

首都圏で100店舗のリラクゼーションスタジオを展開するリラクが開発♪ お客様の悩みを研究し尽くして完成させたサプリなので、効果は抜群♦ 集中的に身体を活性化させるメリロートも配合♥



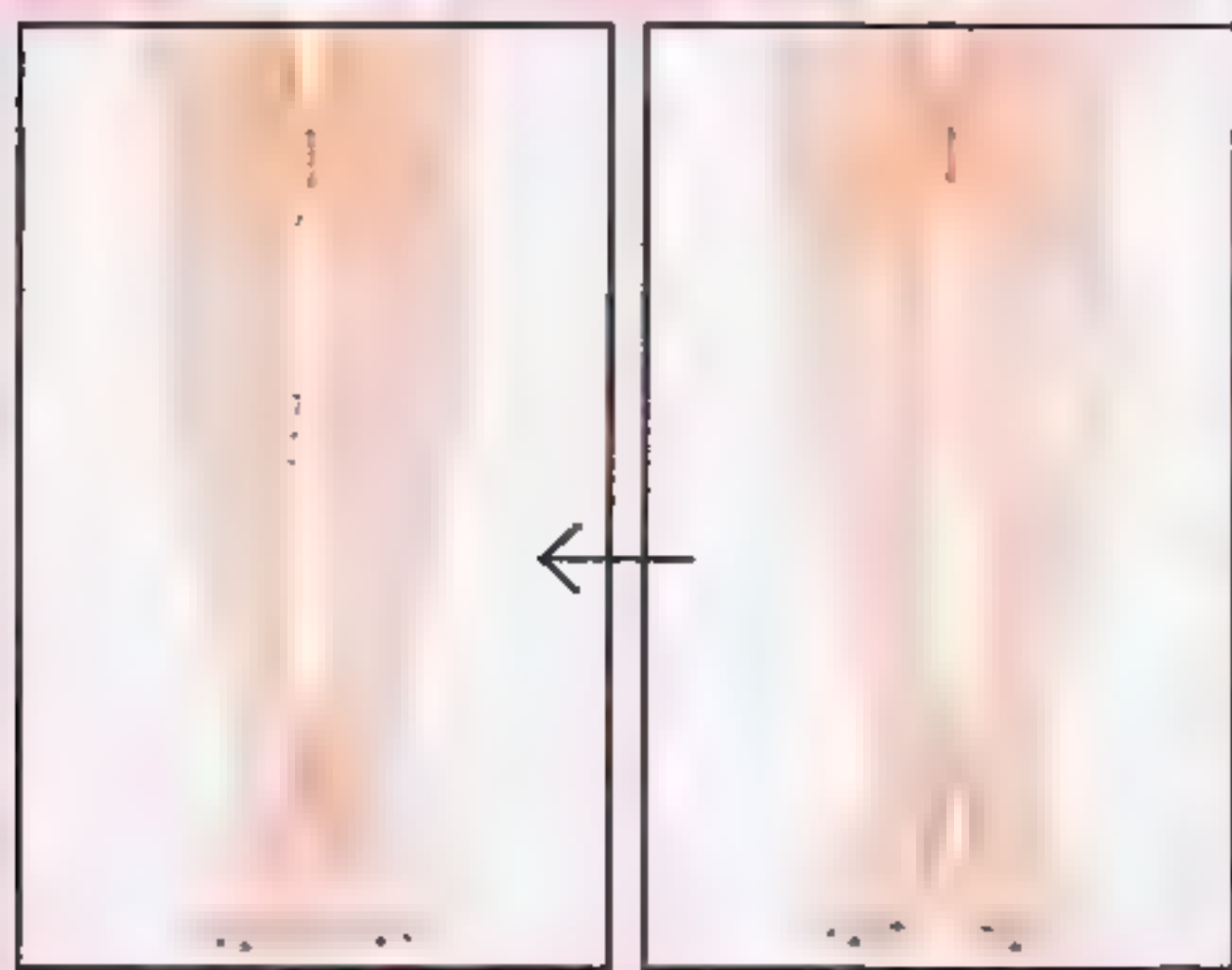
<http://surari.jp>

ココでも買えるよ!

case2 SuRaRi
を飲んで冷え性とむくみを 解消!

ここ1週間くらい、起きてすぐに1回3粒飲み続けてみたよ! むくみがひどいときはお風呂でリンパマッサージするけど、飲むだけだからストレスなく続けられたよ♡

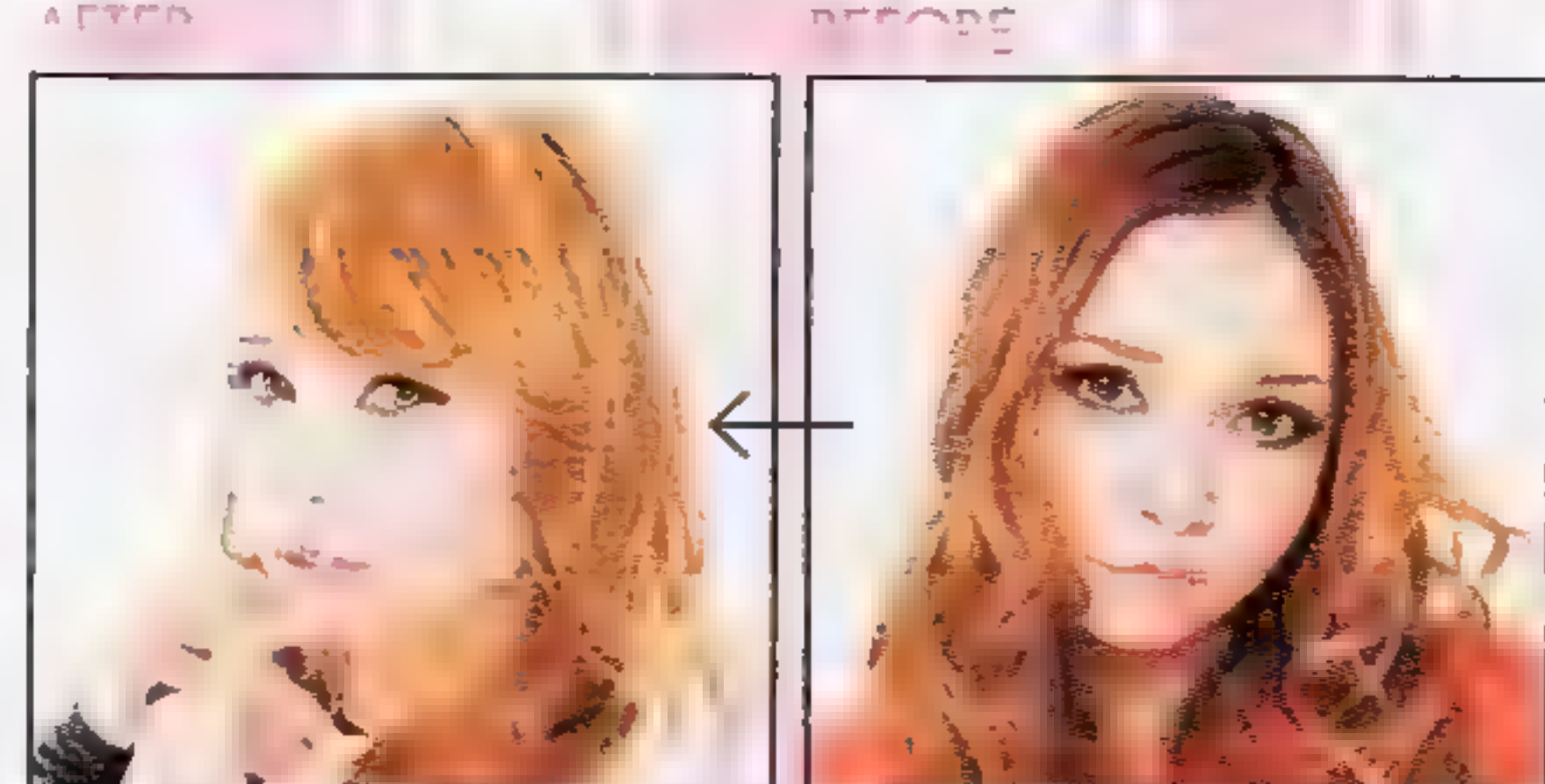
自分で思う限りでは、仕事のあとに履くハイブーツがそんなにキツくないかも!? 内ものスキマも広がった♡



六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん
元々は超がつくほどの冷え性♡ むくみも年齢を重ねるにつれて出やすくなった。

case1 プラセンティーナ
を飲んで乾燥肌と冷え性を 解消!

寝る前にプラセンティーナを1カプセル飲んだよ! 2日目くらいからメイクのノリがよくなったのを実感! 身体も軽くなった感じがして、冷え性も少し改善されたかも♥



いつも一緒にいる友達から「化粧ノリ良くない?」って褒められた♥ 他に特別な美容法はしてないのに、起きたての顔がツヤツヤしてた♡

主婦&Tokyo Nagreshiko
ブログ(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん
ちょっと薄着で出かける
と冬はすぐに熱が出る
ほどの冷え性♡ 夜
眠れないこともあるよ。

実際に試してみたよ

お姉さん百貨店今すぐアクセス♥ <http://aneageha.com>



冬太り撃退

サイトで人気を誇るアイテムを集めました！
目玉は下半身ヤセにイジゼリズム2種、ファンデがキレイに塗れる電動パフ、イオン導入の20倍もスゴい潤肌マジックリフトの三つともえ、この品揃えでこの値段は買わなきゃ損！

福袋Aの中身はコレ♥

- a 電動パフ 3,980円
- b ジゼリズムサブリ(むくみ撃退サブリ) 4,200円
- c BE SPA(入浴剤) 3,150円
- d ジゼリズム置き換えダイエット 4,800円
- e 潤肌マジックリフト(「JUICY-UP」シリーズ)2本入り(美顔器&美容液) 36,800円
- f ユビタマゴ(マッサージグッズ) 1,995円

通常なら合計**54,925円!**

- 1 36,800円の潤肌マジックリフト入り!
- 2 下半身太りを解消するジゼリズムはWセット♥
- 3 見た目以上の実力を発揮するユビタマゴ入り♥

福袋大販売会

aの電動パフは初登場☆
メイクさんにやってもらったようなベースメイクが作れるよ。外出前に手が汚れないのも嬉しいポイント★

顔も身体も肌ツヤも自分へのご褒美に福袋へ♥

定価**54,925円**

↓
25,000円!!

age美セットは3タイプの中から好きなテイストを選んでね♥



福袋価格

定価**53,250円**

↓
20,000円!!



eはもっちり泡で肌をこすらず、汚れや角質をオフする夜用クレンジング石けん♥。毎日の洗顔でTゾーンや小鼻のザラつきがなくなるので、特別な角質ケアが必要なくなるよ！
g 今年の汚れは今年のうちに♥
大掃除前に毛穴掃除で肌つるりん☆

b※2

毛穴撲滅

姉アゲハ公認商品が入った福袋Bは、値引率も内容も要注目！ 特にオススメなのは、累計売上げ8万台を達成したアクアフューチャースキンが定価以下で買えること♥ その他のアイテムも使用感をすぐに実感できるものばかり♪

福袋Bの中身はコレ♥

- a スリムレディ(酵素ドリンク) 3,600円
- b ユビタマゴ(マッサージグッズ) 1,995円
- c アクアフューチャースキン(美顔器&美容液) 23,790円
- d みみづぼジュエリー特別版 4,200円
- e ノードドレッシング(洗顔石けん) 4,515円
- f age美ケアスティック&エッセンス(美顔器&美容液) 12,000円
- g ブランビュール100(フェイシャルパック) 3,150円

通常なら合計**53,250円!**

1. アクアフューチャースキンが定価以下♥
2. age美セットは好きなテイストが選べる♥
3. スリムレディで手軽に酵素生活スタート★

美ボディ造形

お姉さん世代の身体のことを1番に考えて作った福袋をご紹介！ ヤセにくい部分に刺激を与えるユーザップ・ミニや老化によってしぼむ胸にヴィクトリアチャーム♥ すん胸になりがちな身体のラインをこの福袋で整えよう♥

福袋Cの中身はコレ♥

- a uZap Mini(部分ヤセEMS) 18,900円
- b ラブリーゾーン ヘアリムーバー(除毛剤) 3,980円
- c ヴィクトリアチャーム(バストアップサブリ) 3,980円
- d エゴイスタ スーパーアイダブル(二重まぶた用リキッド) 3,980円
- e ユビタマゴ(マッサージグッズ) 1,995円

通常なら合計**32,835円!**

1. ユーザップ・ミニが定価以下で買える♪
2. アンダーヘアの処理も抜きなくケアできる♥
3. 密かな人気のあるスーパーアイダブル入り★

ボディラインもムダ毛もケアしレベルの高い身体になりたい♡

ヤセにくい二の腕、ふくらはぎなどの脂肪を集中的にマッサージするユーザップ・ミニが入ってこの値段の福袋は見逃し厳禁!

※1/ローズの香り、ゆずの香り、ラベンダーの香りがありますが香りは選べません。
※2/ピンクとイエローとありますが色は選べません。

定価**32,835円**

↓
15,000円!!





Gown coat

～ガウンコート～

ウエストをキュッと閉めれば、女性らしいシルエット。着ぶくれが気になるお姉さんたちの人気集中したよ♡

Tops...no brand...¥5,000
Bottoms...salire...¥7,000
Bag...LOUIS VUITTON...¥200,000
Shoes...R&E...¥12,000



コート
OFF

コート
ON

コートをブラウジングして
着ぶくれ防止に脚長効果♡

肌触りも暖かさも抜群のコートは存在感も大きいので、他のアイテムをモノトーンにまとめてシンプルにしたで♪



EMODA
¥10,000

純デザイナー兼プロデューサー(27歳/大阪府)
独身・子供なし
南はるかさん

コート
ON

コート
OFF



シークレットガーデン西中島勤務(28歳/大阪府)
独身・子供なし
橋れいなさん



rienda
¥55,000

ダークにならないように
ショッピングをアクセントに♡
コートはなるべくAラインのものや1枚で着て暖かいものを選んで、太って見えないようにしとる♡ 首もとのファーが♡

Tops...??...¥5,000
Bottoms...3rd by VANQUISH...¥?
Bag...Bershka...¥3,000
Shoes...Rechercher...¥8,900
Earrings...KIKKA THE DIARY OF...¥1,500

Anna Kerry
¥50,000

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世



コート
ON

コート
OFF



ベルトの大きめリボンで
高い位置にウエストマーク♡
ヘチマ型の襟がかわいい真っ白のコートはラインがキレイ♡
レオパードのバッグをポイントにして大人かわいいスタイルに。

Rompers...snidel...¥16,000
Bag...CELINE...present
Shoes...rienda...¥10,000
Necklace...CHANEL...¥60,000

お姉さん世代のコートは、シルエット選びが重要でした♡

Coat



ヒートテックを手放せなくなった今、真冬コーデを楽しんでいますか？ お姉さんたちのハートを射止めた最旬コートを紹介するよ♡ 着ぶくれしないスタイルアップの術も必見♡

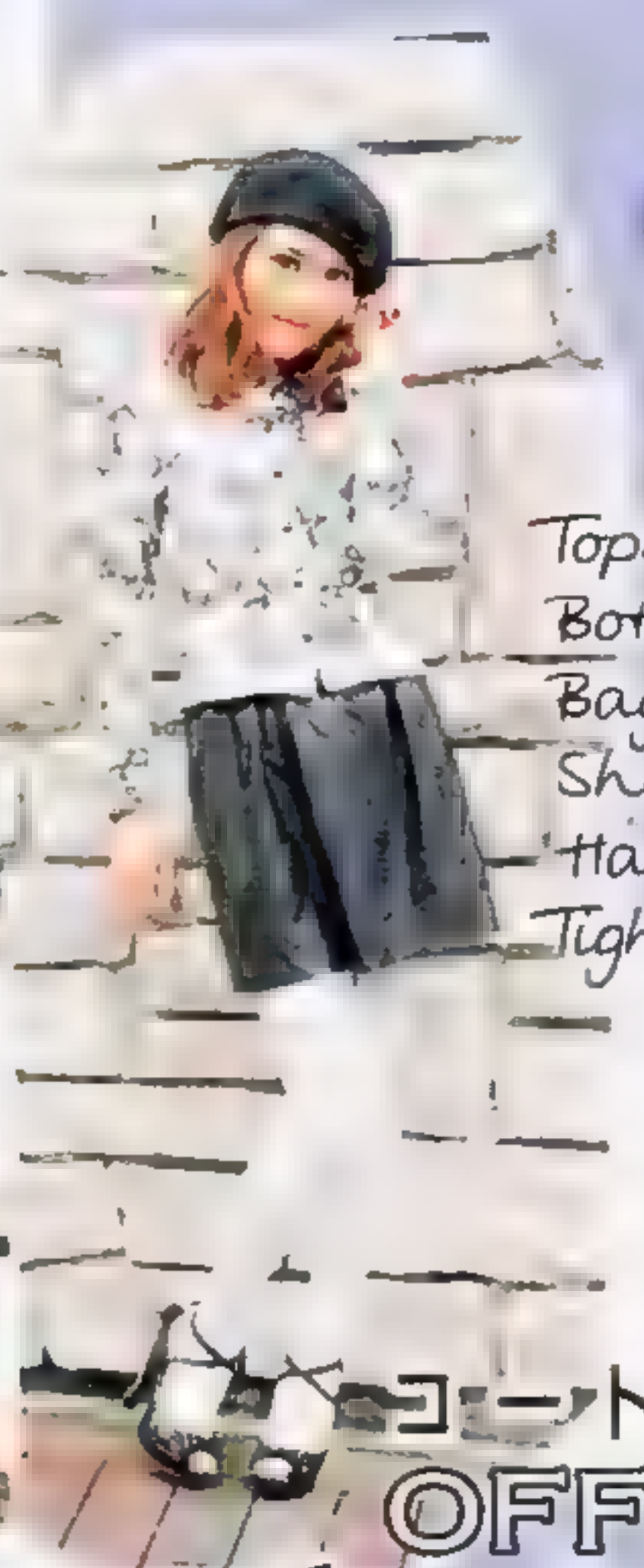
PHOTO_Masahiko Nakatsu (Giraffe), Yusuke Ito (PEACE MONKEY) [Angel, ERINA, MERI, RIE, MAYUMI, SAYO, SAWA, AIMI, REIKO], Nobuyuki Sasaki [SAYAKA, KEIKO, MI SAKI, RURIKO, CHINO, MIWAKO], Ryota Hamaguchi [REINA] HAIR_Asamu Yama moto, Madoka Toyoda (Addict Case), Hideyuki Shimojo (f-me) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



JESUS DIAMANTE
¥130,000

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヵ月
けいこ

下鳥コートと白タイツで
クラシカルドリーマ
ウエストマークの位置が高いの
ですん胸に見えない。ベレー
帽はおしゃれに見えるし上にポ
イントが作れるのでハマリ中♪



- Tops...MILK...¥10,000
- Bottoms...MERCURY DUO...¥4,000
- Bag...sanrio...¥5,000
- Shoes...JESUS DIAMANTE...¥30,000
- Hat...GALSTAR...¥1,500
- Tights...??...¥300

コート
OFF

コート
ON

コート
ON

小さめチェーンバッグと
グローブで赤文字系に
取り外しできるインナーのカー
デを着てもセットものだから
シルエットがキレイ♪襟
も大きいので、ウエストマー
クするとメリハリができる♥



DURAS ambient
¥22,000

トレーラー運転手(29歳/千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん



黒と赤系で色をまとめて
女らしくスタイルアップ♥
流行りにとらわれないコートを
1着持つと大人になったなっ
て感じる。フルラのバッグは色
と素材がお気に入り♪

コート
OFF

コート
ON

- Tops...FREE'S MART...¥8,900
- Bottoms...FREE'S MART...¥8,900
- Bag...Furla...¥89,000
- Shoes...DIANA...¥30,000
- Gloves...NATURAL
BEAUTY BASIC...¥10,000



JUSCLITTY
¥50,000

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

コート
ON

コート
OFF

- Tops...Lily Brown...¥8,000
- Bottoms...JEANASIS...¥6,900
- Bag...CHANEL...¥?
- Shoes...ESPERANZA...¥8,900
- Earrings...claires...¥300
- Choker...??...¥1,500

ベージュカラーがより
レディ気分を盛り上げる♥
ファーと襟にボリュームがあ
るので、スキニーを合わせて
重軽バランス♥ このスキ
ニーはストレッチが神! 次は
細身のダウンを狙ってるよ。





Fur coat

～ファーコート～

羽織るだけで一気にゴージャスになるファーコートはひとり1着が定番♥ 暖かさも文句なし♡



コートを肩がけして
ゴージャス感をアップ♡

タイトスカートに合わせて
ラインにまとめることで、
ファーコートとのバ
ランスを取るよ♥ 女優
帽で視線もアップ♡



コート
OFF

コート
ON

Tops...LIP SERVICE...¥3,990
Bottoms...Spray...¥2,900
Bag...MURUA...novelty
Shoes...phebely...¥3,150
Hat...UNIQLO...¥500



SELECT SHOP
¥60,000

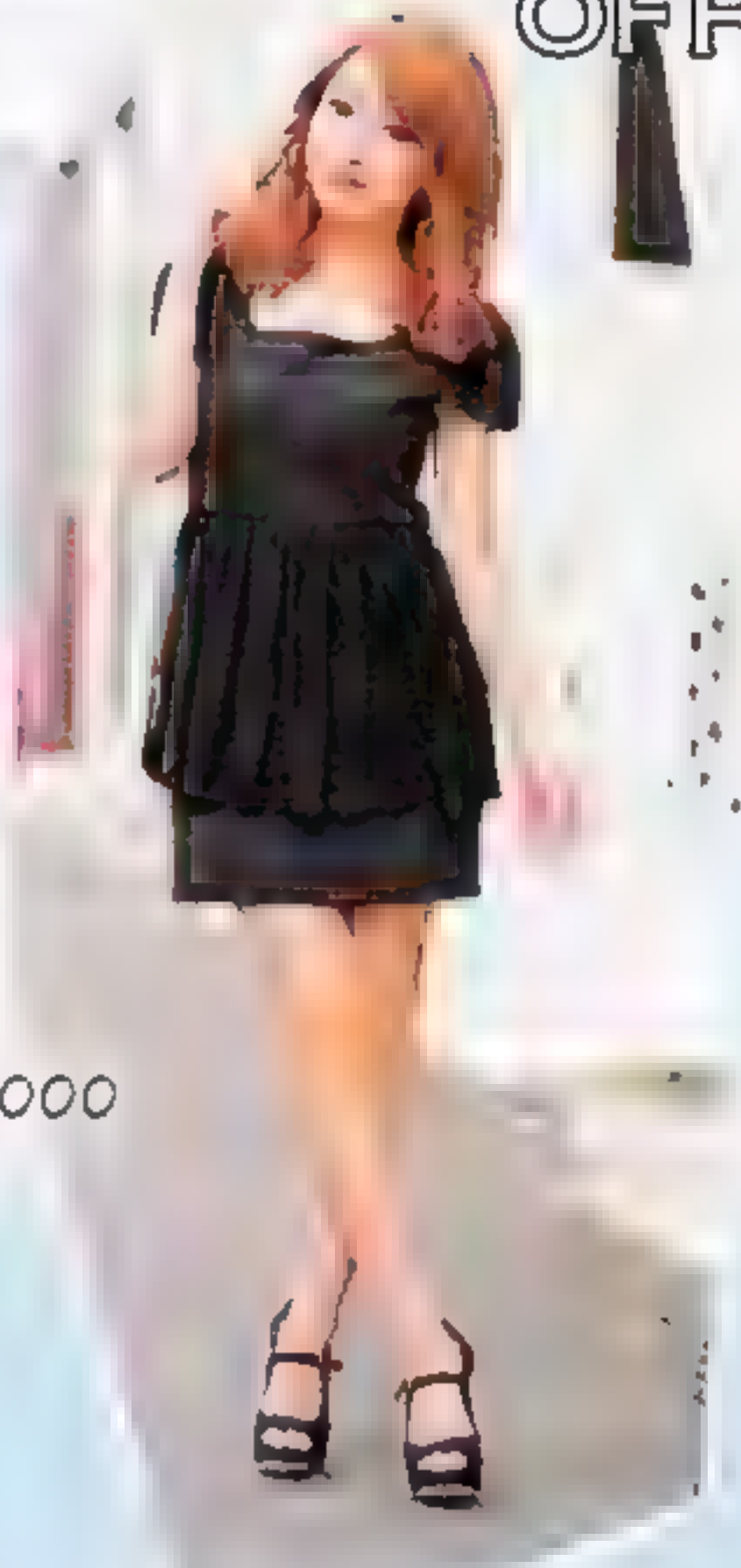
Bar Lounge Amethyst 代表
(29歳/東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

コート
ON

コート
OFF

ちょっと背伸びのお姉さん♥
でも老けて見えない上品コーデ
襟元とボディのファーの組み
合わせがかわいい♥ すごく
軽いのに超暖かいよ! コー
チのバッグは友達とお揃いで
買って、最近毎日使ってる♡

Dress...titty&Co. ...¥20,000
Bag...COACH...¥?
Shoes...ROSESENCE...¥20,000



コート
OFF

GRACE
CONTINENTAL
¥80,000

コート
ON

Dress...EMILIO PUCCI...¥70,000
Bottoms...EMODA...¥7,000
Bag...Christian Dior...¥350,000
Shoes...??...¥55,000
Fur-piece...MATERIA RU...¥30,000
Fur-charm...??...¥25,000

ポンチョ風ならファーが
ちょっぴりカジュアル♡
ワンピースの下に履いたスカ
ートとバッグの色を合わせて
差し色にしたよ♥ ファー
のポンポンは他にはない特
大サイズがお気に入り!



リボンをポイントにした
大人モノトーンコーデ♡
手触りが気持ちいいコートにオ
フホワイトのバッグを合わせて
優しい感じのモノトーンにト
太ベルトで脚長効果を狙ったよ。



rienda
¥13,000

コート
OFF

コート
ON

Jacket...ROYAL PARTY...¥10,000
Set up...LIP SERVICE...¥10,000
Bag...Bottega Veneta...¥200,000
Shoes...ROYAL FLASH...¥122,000
Belt...Delyle NOIR...¥5,000



イベントMC&ヨガインストラクター(27歳/東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん



IT企業代表取締役社長(29歳/東京都)
山田るり子さん

総ファーよりも高めに
見える段デザイン☆

ハート柄がかわいいワンピ
はパリで購入♥ 色使いが
シックなので大人っぽい☆
レモンイエローのバッグを
合わせて爽やかに上品に☆

コート
OFF
↑
コート
ON

Dress...??...¥39,000
Bag...HERMES...¥600,000
Shoes...DOLCE&GABBANA...¥80,000
Watch...CHANEL...¥?
Sunglasses...GUCCI...¥?



木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

丈短コートにAラインワンピを
合わせた黄金バランス☆

パープルのニーハイはカラーが
珍しくて購入☆ ペロアのワン
ピならファーとの相性がよく全
体のバランスも取りやすい☆

コート
OFF
↑
コート
ON

Dress...Chedel...¥7,000
Bag...CHANEL...¥350,000
Shoes...Oni, Ayano Ruban...¥40,000
Hair accessories...DURAS...¥1,600



Tops...snidel...¥10,000
Bottoms...snidel...¥12,000
Bag...CHANEL...¥380,000
Shoes...DIANA...¥22,000
Earrings...CHANEL...¥30,000

コート
OFF
↑
コート
ON

コートのシルエットがまっ
すきで、ブーツで足
元をすっきりさせたより
レース柄ラインのタイツで
ラインを意識しました☆

赤と白の組み合わせで
フレンチガール♥

コートはドルガバで一目ボレ♥
アップヘアにしてAラインのシ
ルエットを強調したより ニッ
トを着込んでもごわつかない☆



インストラクター習得中(27歳/東京都)
独身・子供なし
賀川咲さん

コート
OFF
↑
コート
ON

Dress...GOLDS infinity...¥6,000
Inner...GROWZE...¥5,000
Bag...CHANEL...¥450,000
Shoes...Christian Louboutin...¥180,000
Necklace...STIBUYAlog...¥3,000
Belt...STIBUYAlog...¥3,000

アシンメトリーなジップが
女らしさにエッジを投入☆

ヘアスタイルもアシンメト
リーにして甘さとエッジの
バランスを調整したより
黒コーデにはショッピン
の小バッグをアクセントに☆

??
¥11,000



コート
OFF
↑
コート
ON

Tops...helmut Lang...¥26,000
Bottoms...rienda...¥10,000
Bag...rienda...¥8,000
Shoes...JIMMY CHOO...¥?

総ファーよりも袖口や襟
元など部分的なファーが
より一層甘さを引き立て
てくれるので、甘めなお
姉さんたちに人気☆

Coat with the fur

～ファー付きコート～



バイカラーコートに
ボルドーを効かせて♪
ヒョウ柄のバッグは小さ
いのを選べば程よいアク
セントになる。次はタ
イトなベージュのムート
ンコートが欲しいな

SG LADY
Y?

コート
ON

コート
OFF

ロシマフラーが
ラインを強調

1枚でおしゃれに見える
からロイヤルブルーのコ
ートは買って正解。グ
ローブは安いのに指輪っ
ぽいビジュのおかげで
コーデが高級に見える

Danny & Anne
¥30,000

コート
ON

コート
OFF

ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

Dress...Danny & Anne...¥?
Bottoms...deicy...¥13,000
Bag...CHANEL...¥380,000
Shoes...NINE...¥38,000
Maffler...ZARA...¥?
Gloves...WONDER...¥8,000
Sunglasses...Gucci...present

No-collar coat

～ノーカラーコート～

ストールやマフラーを巻いても、ダウンヘアでももたつか
ないのが嬉しい。大人っぽく見えるのも高ポイント

カジュアルコートを格上げする
ロイヤルブルーの鮮やかさ
ボアが取り外せるから1着で春ま
で使える。このコートがカジュ
アルだから、オフホワイトの形が
キレイなコートを探し中

moussy
¥20,000

アイラッシュサロンVEREオーナ
小笠原りんさん
(33歳/東京都)ハツイチ独身

Tops...GyDA...¥5,000
Bottoms...Rady...¥15,000
Bag...CHANEL...¥300,000
Shoes...EGGIST...¥16,000
Belt...EGGIST...¥?

SLY
¥?

コート
ON

コート
OFF

歌舞伎町間○勤務(30歳/東京都)
美咲さん
独身・子供なし

赤小物なら辛口コーデに
女の顔をちら見せてできる
クラッシュデニムとス
タツズのブーツを合
わせてミリタリーJKを
ちょっぴりハードに
襟のラムファーが

千鳥とスタツズがポイント★

ゆるだぼのブルゾンに脚見せ
にキャップを合わせてスタ
イルアップ。巻きおろして女
っぽさをキープ

EMODA
¥13,000

FIG&VIPER
¥12,000

コート
OFF

コート
ON

Tops...GROWZE...¥5,000
Bottoms...EMODA...¥8,000
Bag...MCM...¥60,000
Shoes...MURUA...¥?

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Other

ダウン&ブルゾン派は脚見
せで、ミリタリー派はカラ
ーバッグで全体のバランス
を取るのがルール

全体をグレーでまとめれば
ダウンも上品な印象に
細身のシルエットとヘチマ型
の襟に胸きゅん。ショパ
ンにブーツを合わせた脚見
せコーデでさらにすっきり!

Tops...FIG&VIPER...¥6,000
Bottoms...GyDA...¥5,000
Bag...Tory Burch...¥50,000
Shoes...GyDA...¥12,000
cap...??...¥3,000
Socks...??...¥900

面積大のボアカートは
中を白にしてメリハリを
リュックは子供と出かける
ときに手があくから便利で
最近ハマり中。キルティ
ングデザインのショートブ
ーツも奇抜でお気に入り!



Black coat

～ブラックコート～

今まで着てきた中で1番使える♡ 深く存在感をアピールするもよし、赤小物を効かせてもよし♡

ロンドン意識のクール
プレッピーstyle★

コートはショート丈でも着られるのがお気に入りや、レザーのパンツとポイントドットでクールさとフェミニンさを演出した♡

select shop
¥50,000

コート
ON

コート
OFF

北新地パナソニック・アパレル会社社長(27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

小ぶりの赤小物なら
ビョウ柄とベストマッチ★
Aラインコートの中は、シルエットのジャマをしない
ニットワンピースがオススメ
ゆるタートルとヘチマ型の襟なら首元あったか♡

moussy
¥19,000

セットサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angeiさん

コート
ON

コート
OFF

Dress...chuu...¥6,000
Bag...DOLCE&GABBANA...¥200,000
Shoes...no brand...¥9,000
Gloves...??...¥3,000

Tops...snidel...¥10,000
Bottoms...LANDS OF Eden...¥10,000
Bag...CHANEL...¥250,000
Shoes...Sergio Rossi...¥200,000
Stole...mademoiselle moon...¥8,800

Tops...ZARA...¥9,000
Bottoms...select shop...¥9,000
Bag...select shop...¥?
Shoes...Christian Louboutin...¥80,000
Sunglasses...CAZAL...present

ZARA
¥30,000

コート
OFF

コート
ON

コートが主役の日だから
潔いシンプルさが♡
フロントの金ボタンがアクセント★ 白シャツをしつかり上まで閉めることで、ナポレオンコートのかっちり感がアップするよ!

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



Rider's jacket

～ライダーズジャケット～

ハードなライダーズには、甘め小物や白アイテムで女っぽりを上げるのが約束♡ 甘辛バランスを盗んで♡

スウードのホリホリで暖かさ♡
白アイテムで甘辛バランスを取りつつも、甘すぎないように赤リップやレオパードを足してアラサーなりの大人っぽさをキープ♡

透けタイツやピンヒールで女の要素を散りばめて♡
ムートン素材は印象が重たくなるから、女っぽいデザインのアイテムを合わせて抜け感を作る♡ バッグはバニティ型にやられた♡

Armani Jeans
¥80,000

GALLERIE
¥15,000

シナミBAR CooChiro経営
(32歳/大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

rienda
¥30,000

ハイウエストとヒールで全身のバランスアップ♡

ライダーズの足元はこつめブーツのボリュームがびったりやけど、小物で女アイテムをプラスしてトータルで甘辛バランスを調整♡

京都ラブリイ経営&福岡のちようちよ
(29歳/京都府)独身・子供なし
百合華さん

コート
OFF

コート
ON

コート
ON

コート
OFF

Dress...elianegigi...¥5,985
Bottoms...ravias...¥4,095
Bag...MCM...¥30,000
Shoes...Forever 21...¥3,000
others...Forever 21...¥2,000

洋風ライダーズに似合い
フリルでフェロモン推し♡
フロントボタンのペンシルスカートを合わせれば、脚長効果もライン作りも同時に叶う♡ 顔が盛れる白も高ポイント♡

Dress...select shop...¥6,000
Bottoms...select shop...¥7,000
Bag...CHANEL...¥300,000
Shoes...select shop...¥30,000
others...select shop...¥4,000
others...select shop...¥3,000

コート
OFF

コート
ON

Dress...H&M...¥2,500
Bag...PRADA...¥200,000
Shoes...KOBE LETTUCE...¥2,000
Snood...H&M...¥1,000

コート
OFF

コート
ON

Dress...GALLERIE...¥20,000
Bag...CHANEL...¥400,000
Shoes...Pleaser...¥50,000

主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

Sweet Angel



大・中・小12個セット
合わせて付けてもOK!!
自分好みのアレンジができる!!

【KKY107】
¥26,250円

アップスタイルに最適
コロシと丸く可愛い!!
【KKY109】
¥15,750円



【KKY102】
¥13,650円



【KKY104】
¥23,100円

Hair Accessories Collection

着物ageha掲載!!超トデカ髪飾り入荷!!
メイクも大事!!たけどヘアスタイルももっと大事!!
そんな完璧主義のあなたにピッタリの
SweetAngelの髪飾り!!
大人っぽくエレガントに魅せるもの-K☆
魅せ方はアナタ次第☆



【KKY115】
¥13,650円

【KKY106】
¥14,700円



【KKY103】
¥13,650円



【KKY114】
¥15,750円



【KKY111】
¥12,600円

Furisode Collection



【SA-S286】
レンタル27点セット
22万8千円



【SA-M294】
レンタル27点セット
12万8千円



【SA-K292】
レンタル27点セット
20万円



【SA-M288】
レンタル27点セット
22万8千円

まだ成人式に着て行く振袖が決まっでな〜い!!っていうあなた☆まだ間に合いますよ〜☆
来年26年・再来年27年度成人の方もレンタル予約受付中です!!

訪問着23点フルセット
39,800円

訪問着23点フルセット
39,800円

訪問着23点フルセット
39,800円

大人の着物Style 訪問着コレクション

成人式が終わったら着物を着る機会なんてない。。。
っていうのはもったいない!! 成人式以外にも着物を着る機会はたくさんあるよ☆
かわいい訪問着がいっぱい☆
これからの季節・卒業式や入学式に、ぜひSweetAngelの訪問着で!!

他にも29,800円～の訪問着レンタルもあります!!

和-Kanzasi-Collection

着物にはやっぱり和かんざし!!
髪飾りと一緒に付けてもOK☆
でも大人っぽくキメるなら
かんざしで勝負してみては...



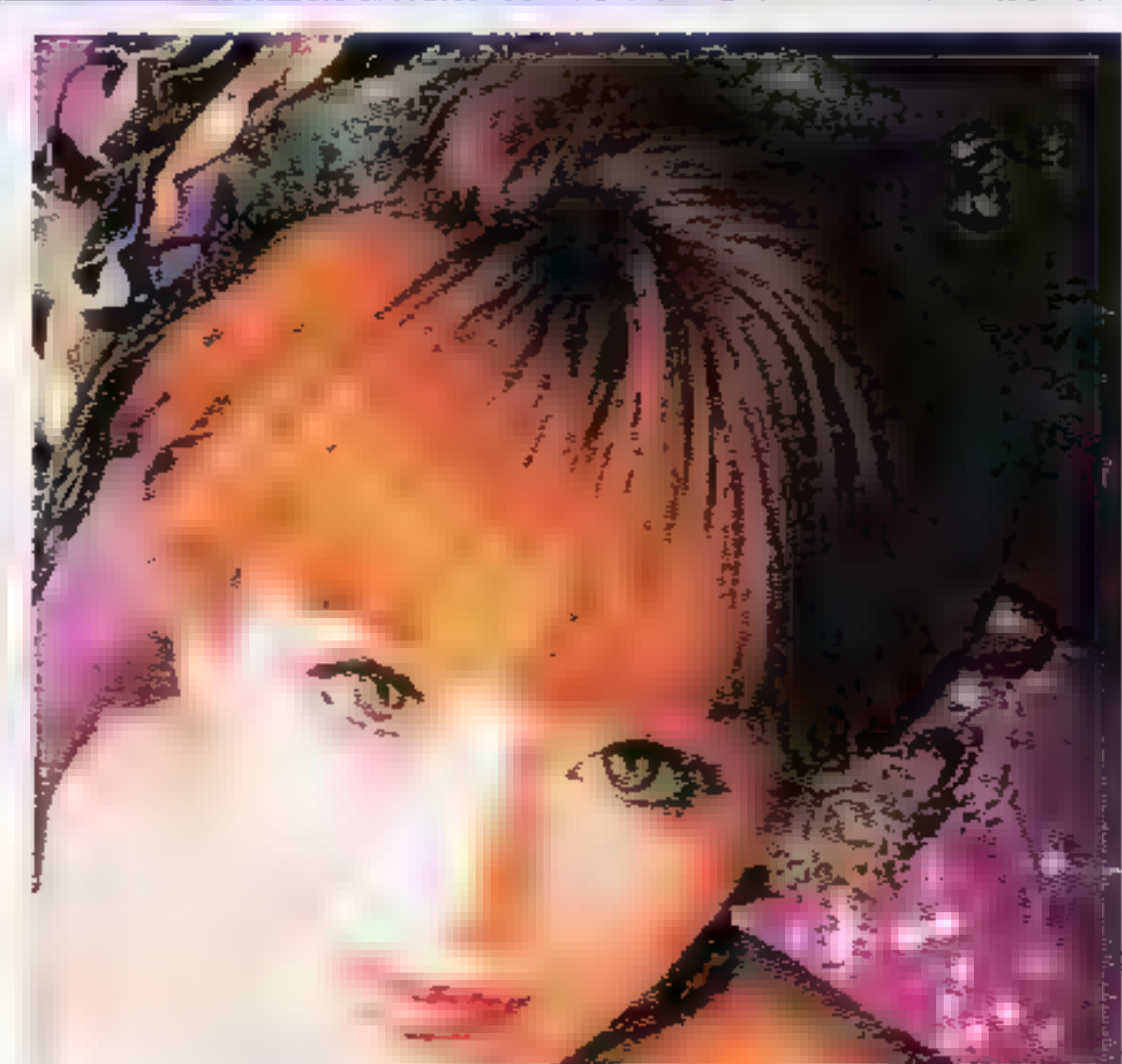
二本挿桜
[KKY57] ¥4,725円



二本挿赤器
[KKY123] ¥9,240円



櫛黒
[KKY54] ¥6,090円



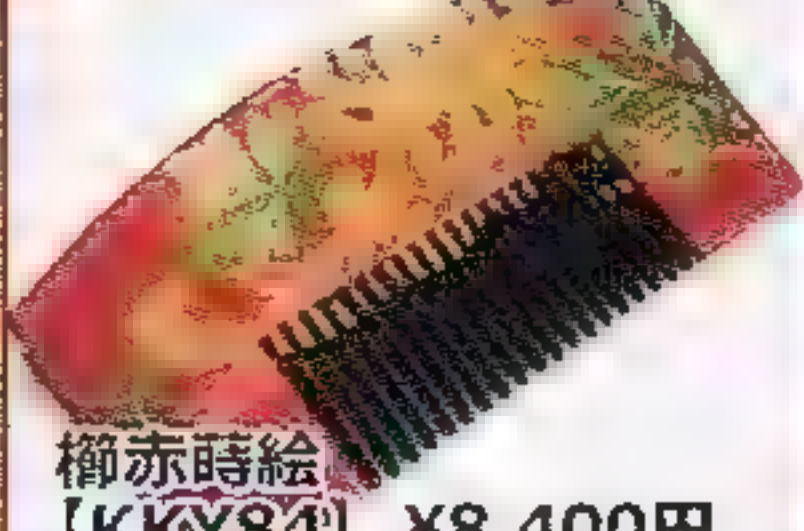
二本挿黒蝶
[KKY125] ¥10,290円



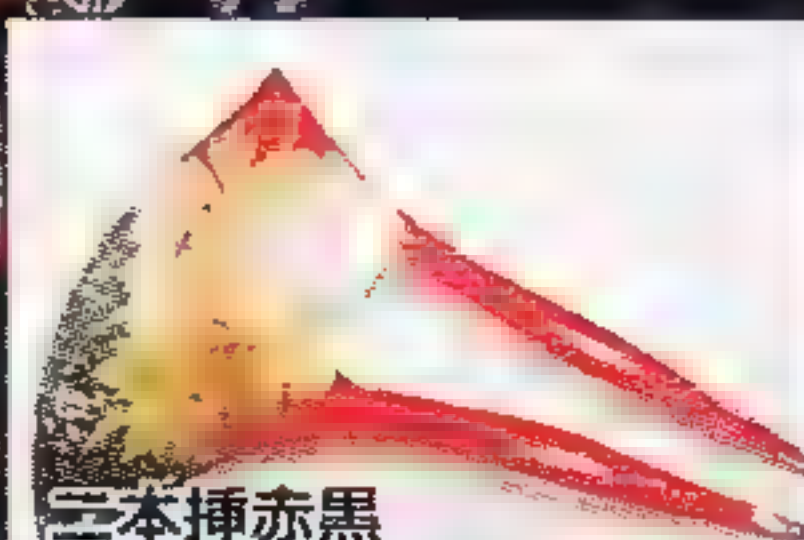
二本挿黒金
[KKY124] ¥10,290円



二本挿唐草赤
[KKY123] ¥8,190円



櫛赤時絵
[KKY84] ¥8,400円



三本挿赤黒
[KKY128] ¥2,940円

お問い合わせ先

TAIWA GROUP

〒669-3309 兵庫県丹波市柏原町柏原2842-4

TEL:0795-86-8671 / FAX:0795-86-8681

E-mail:sweet-angel@rinzu.jp

ショッピングサイト

Sweet Angel

sweetangel

検索

<http://www.rakuten.co.jp/sweetangel/>

携帯・スマートフォン
こちら



楽天

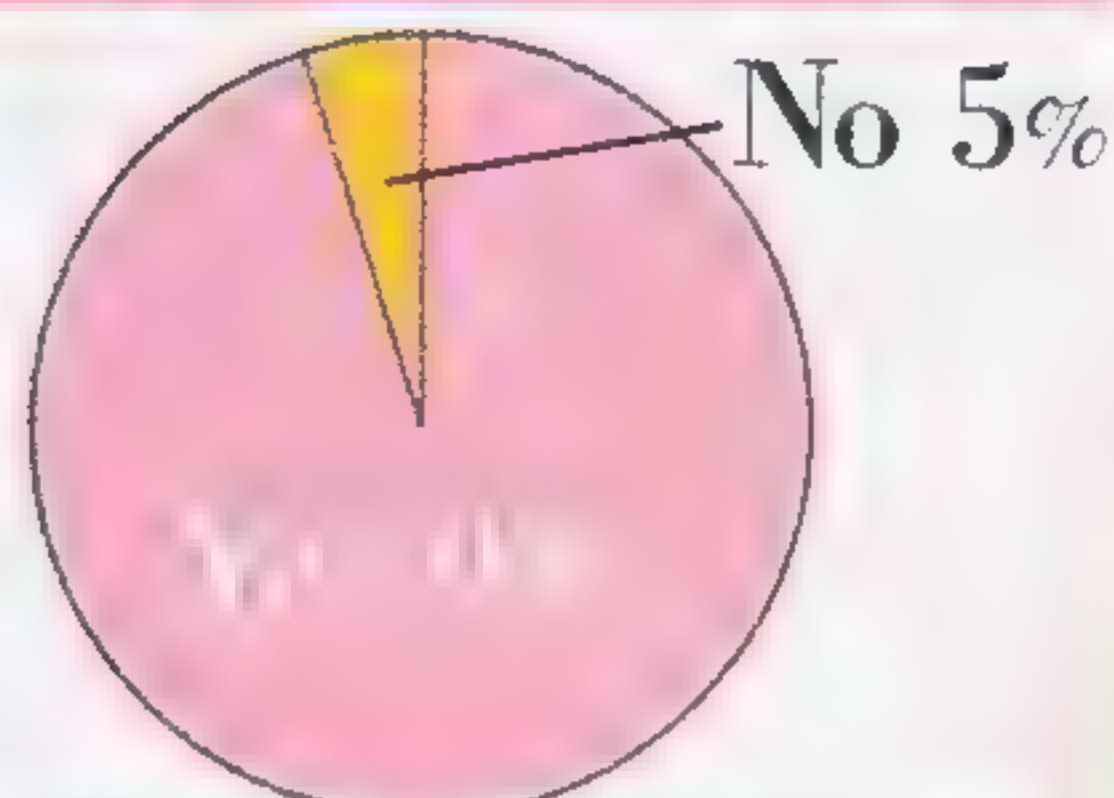
シズ成分表

でも乾いた女になんかなりたくない!! 頭のとっぺんからつま先までみんなの気になる潤い対策をご紹介

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi,Rin (Addict Case) [Keiko] TEXT_Mai Komuro

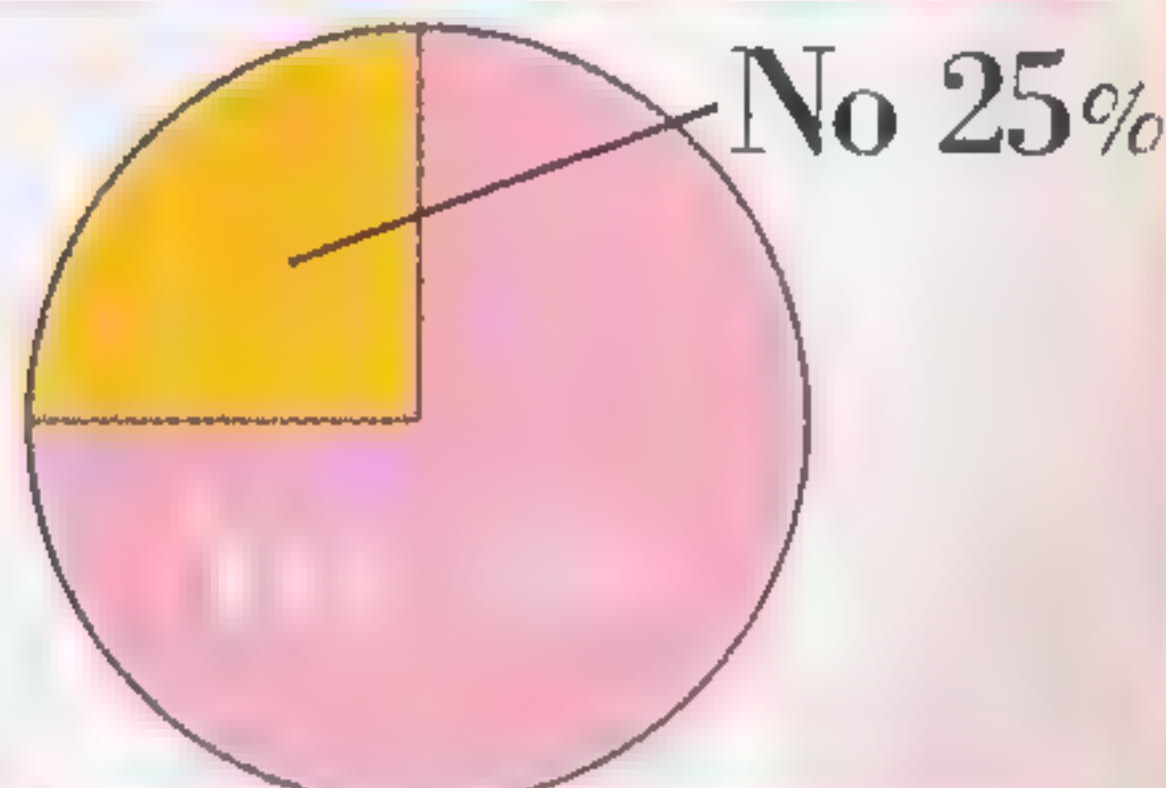
Questionnaire survey

1. 乾燥を感じる場所は?



寒気にあたってピリッと感じたらレッドカード。これは乾燥と保湿の戦い。だから冬本番の今、24時間体制で保湿は必要ってことをお忘れなく

2. 乾燥を感じる場所は?



半数以上が年齢を重ねるにつれて乾燥を感じているよう。Noの意見の中には「もともと乾燥がひどいから変わらない」という意見も

3. 乾燥を感じる場所は?

1. 顔

2. 髪

3. 脚

4. かかと

5. ひじ・ひざ

メイクやスキンケアで顔の状態は日々チェックしているけど、ひじやひざ、かかととは? 末端まで行き届いたケアこそイイ女への近道です

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月
けいこ

Keikoのオアシス

乾燥しやすいところはCHANELの3回重ねづけで徹底的に保湿

シャネルのチャンス ボディモイスタチャー 6,825円♥ 乾燥すると気になるくぶしの黒ずみに3回重ねづけします

カバー力も抜群なシャネルのグロウ クリーム 6,615円♥ 保湿力が高くクリームファンデとパウダーいらずですよ

うるおい女神プラセンタ (1箱) 6,980円は乾燥やシワ、たるみに働きかけるコラーゲンをたっぷり吸収できる

ファンデのノリがグンとアップ。マカロンがキュートなage美ケアセットは美容液とセットで12,000円

常に洗濯物の部屋干しで加湿してありますが、それでも乾く時はプラズマクラスターの加湿機能で湿度を高めてます

地球の温暖化や日本の少子化、
男子の草食化…
いろいろ問題だけど
私たちが今一番気になるのは
お肌の砂漠化!!



More moisturizer
乾かない
女になる
ための♡

オア

毎年やってくるこのイヤ～な乾いた季節♡

Rieのオアシス♡

パーツ別に適材適所なアイテムを♡

お風呂上りに全身をグレープフルーツの香りでさっぱり保湿♡
コテージアフターシャワーローション1,050円

天然ダイヤモンド0.1cを配合したディアモのハンドクリームは乾燥しても手が少し光ってキレイに見える♡



全身保湿に最適なバラの香りのスチームクリームスカーレット1,500円♡ 寝る前にひじやひざなどを重ね塗り♡

ヒノキクリナル RE クリーム11,550円は、額をマッサージしながら塗りこむことで乾燥によるシワを予防♡

カパーマークのリップエッセンスはひどい唇むけも治まった♡ 温によって色が変化するよ♡

広島香麗生 (28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

Sawaのオアシス♡

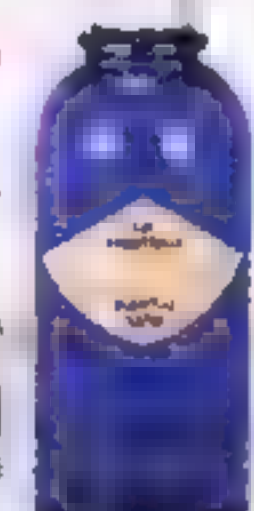
ベタベタにならずに高保湿を希望♡

お風呂上りにサボンのボディローションはサラッとした使用感が♡♡ お風呂上がりには脚をリンパの流れに沿ってマッサージ♡

ハンドクリームの様なベタ付き感がない♡
アクアテルのハンドクリームは、1回塗るだけで十分に潤うアイテム♡ 香りも良くてお店に常備しているよ♡



化粧水をたっぷり使いハリと潤いアップ
ロクシタンのイモータルエッセンスウォーターは手で軽くおさへながら2回繰り返して肌に浸透♡



スベアス
GICプレミアムエッセンス (3,500円) はビタミンC誘導体配合でシミも防げるよ♡ 乾きやすい鼻の頭には重ね塗り♡

ほっぺが寒いちゃった時の可愛い味方♡
部分的に乾燥が気になる時にはジュシーポイントパッド105円♡ 肌を引き締めてくれるイチゴの成分が♡

六本木Bar Lounge Amethyst代表 (29歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

Angelのオアシス♡

身体の内側から潤いと美白を補充♡

フクマスクは保湿に優れた効果を発揮♡
1枚84円のナチュラルエッセンスマスクシートは保湿効果抜群♡ 使用後は全身保湿に再利用するよ♡



シナールは乾燥防止に不可欠なビタミンCを配合した処方箋薬♡ 毎日飲んで、体内から透明感を♡
保湿クリームは、朝晩使えるHPモイストクリーム3,150円。保湿力を高めるには手で温めてから指の腹で優しく塗りこむよ♡

ラリンのスクラブでデコルテ&ヒップケア
オイルたっぷりのボディスクラブ2,100円で、デコルテとヒップをケア♡ そのまま湯船に浸かって全身保湿するよ♡

紅花油の成分が体内から肌の乾燥を防止♡
不規則な生活にも♡ 栄養補給プログラム紅花油ベレット1,546円♡

セッ・サロン アンジェリカ経営 (32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

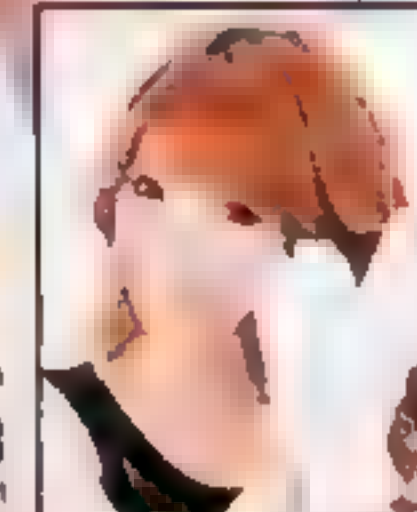
Ayakaのオアシス♡

24時間体制で保湿を絶やさない♡

KOSE肌リズムとろけるパーフェクトジェルを常に持ち歩き。乾燥が気になったらメイクの上からも塗り塗り♡

お風呂上りにジョンソンエクストラケアドライスキン高保湿ローション♡ 妊婦にも♡

血行を促進してくれるピーソフテンとリップケアにはフルセラリッブエッセンス♡ ポーチに常備してるよ♡



加湿器はすぐ汚れるのでリーズナブルな価格で気軽に買い替えてくれるものを♡ 寝室に2台置いているよ♡

手荒れが気になる季節は、毎晩ハンドクリームをたっぷり塗り、綿の手袋をしておやすみなさ〜♡

歯科医事務 (30歳/東京都)
既婚・妊娠8ヶ月
古橋綾香さん

Yu-kaのオアシス♡

お出かけ前におうちで全身をケア♡



チャガのバックは韓国で見つけて以来、リピ中♡ 天然食物繊維配合だから冷蔵庫で冷やして使っているよ♡

ストッキングを履く前や、お出かけ前の香り付けに使えるピクシーのボディクリームはマンゴの香り♡

乾燥からくる様な静電気は、エレガード1本で解決♡ 冬場は出が身にスプレーした後、バッグにもイン♡

ジェラビケのモロヒコレグスはボディクリームを塗った後に履いているよ♡ 優しい肌触りで低刺激♡

目じりのシワや肌がつかばっている時は、こめかみから後頭部にかけてモミモミ。頭皮マッサージで血行も促進♡

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー (34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野あきさん

しっかり保湿した後に、おでこのシワを人差し指の第2関節で、円を描くようにもみほぐしてシワを伸ばすよ♡

MERIのオアシス♡

万能NIVEAを色んなところに活用♡

Revival Sheet up Mask

乾かない肌の秘訣は、お風呂上りの即保湿♡
お風呂上りは化粧水で肌を整え、リバイバルシートアップマスクでしっかり保湿。残った美容液は首筋まで♡



お風呂上りは、ニベアにシトラスハーブの香りのボディオイルを数滴♡ 全身をマッサージしてしっとり♡

上質なローズの香りで肌に潤いをプラス♡
マダムロワイヤルシリーズのストレートフラッシュローション♡ ワンプッシュ手にとって顔全体を保湿する♡



ローションと同じシリーズのクリームでフタ♡
パックの美容成分を逃がさないためにも、ストレートフラッシュクリームでしっかり保湿。目じりには重ね塗り♡

主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー (33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

鼻の入口にニベアを塗ると、乾燥によっての粘膜が乾くのを防いでくれて鼻血対策にも良いらしいよ♡

LALAのオアシス

香りもこだわりのラインナップ

植物の天然由来成分で
しっとりいい香り
洗い上がりに肌がバリ
バリしないガミラシー
クレットソープは2,41
5円★ 洗顔用の音波
ブラシと愛用中だよ

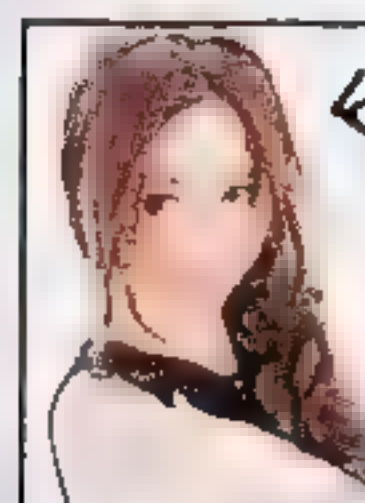
思わずリピート♡
乾燥知らずのミルク
100%フレッシュジュ
ースで作られたジュ
ースビューティー ク
レンジングミルク4,200円は、
薄メイクの時に◎

肌にいい成分を多く
含むお風呂の湯
フレスカは不要な汚れ
や角質層を根こそぎ落
としながらドライスキ
ンとニキビ肌を一気に
解消してくれるよ

子供の肌にも使える物は
女の肌にも優しい
L.A.で購入したヴェ
レダ新カレンドラベ
ビーミルクローションは4
本目★ 冬の肌の調子
が悪い時に使うよ

関節や爪などあらゆる
部位の乾燥対策に
ラベンダーの香りで癒
されるシアバターやミ
ツロウなど、保湿成分
がたっぷりつまったハ
ンドクリームだよ

冬は隠しがちな肩の
保湿も忘れずに
長時間しっとり感が続
くアルニカマッサージ
オイルはハーブの香り
♡ 肩やひじ、ひざに
使うよ



コレ

六本木ベルラ勤務
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

Manakaのオアシス

肌の状態や乾燥レベルで使い分け

北新地ハニラ勤務&
アパレル会社社長
(27歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

使用後から肌の血行が
よくなった♡ スキ
ンケアの最後に保湿で
数滴♡ MIREYエク
レントオイル7,300円

しっとりとク
ラスチックローション
皮膚科で処方してもら
ったヒルドイドローシ
ョン0.3%。全身OKや
けど、太ももや脚とか
乾燥のひどい部分に

これも皮膚科で処方し
てもらった保湿ジェル
朝は化粧水でパティ
ング、夜はこのジェル
だけで乾燥対策になる♡

コントロールカラーと
しても使えるアディク
ションのベースプ
ライマーはカバー力もあ
って崩れにくく保湿も♡

ワイラフボトル
キュートな見た目と香
りもいい♡ グレーコ
ールのハンド&ボディ
ローションはヒルドイ
ドの後に塗るで

コスメデコルテのホ
ワイトサイエンスレミ
ムクリスタルテナー
を夜は手で、朝はパ
ティングで浸透♡

カサカサになりやすい
かかとやうらももは、
ジルスチュアートのリ
ックスフットジョー
スクラブで高保湿に

カートリッジに高純度
のコラーゲンなどの保
湿成分が入ったシャ
ワーヘッド「オーブル」
で全身ケアできる♡

コレ

Miwakoのオアシス

自然の蒸気を上手く利用して保湿

ルミシアD-V4の
ヘアトリートメ
ント。髪に馴染
ませたらシャ
ワーキャップをか
ぶり30分〜1時
間、浸透

馬油100%で髪
の毛の乾燥に♡
唇や膝、かかと
など特に気になる
部分に愛用中

スクワランHGはスク
ワラン原液100%の全
身用ローション。乾燥
が目立つ脚をこれでマ
ッサージしています

木村歯科クリニック副院長
(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子名先生



冬場は唇が荒れやすい
から、マスクを常に装
着♡ 呼吸の湿気を逃
がさず乾きがちな口周
りを集中保湿するよ



ホテルでも使える技だ
けど、お風呂にお湯を
ためてドアを開けと
くだけで加湿できる♡
寝室には加湿器を★

Mayumiのオアシス

余分なものをリセットしてから保湿

OBAGIの保湿力
アップスキン
ケアシリーズ★
スキンケアはすべ
てOBAGI-C♡。高
保湿力だから、肌
のキメも細くな
る♡ 真冬はこれ
だけで乗り切れ
ちゃう

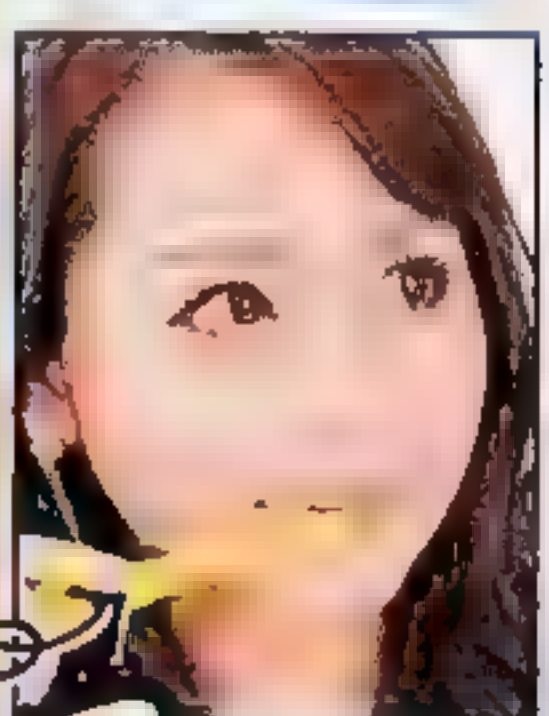


NIVEA
Whitening
Repair

夜のケアは美白効果も
プラスして保湿
お風呂上りや家にいる
時の乾燥対策にニベ
アの薬用ホワイトニ
ングリペアボディで全
身ケアしているよ

オールインワンジェ
ルスペシャルケア♡
特に乾きが目立つ部分
への集中的なお手入れ
に最適なのが、サラ
レッドブラリフト
重ね塗りして浸透

唇の甘皮を取って
リップをより浸透
唇にリップをたっぷり
塗って、子供用の柔
らかい歯ブラシで軽く
すると、あという間
にウルツヤリップに♡



(株) Mizuki代表取締役社長
(31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

コレ

Yurikaのオアシス

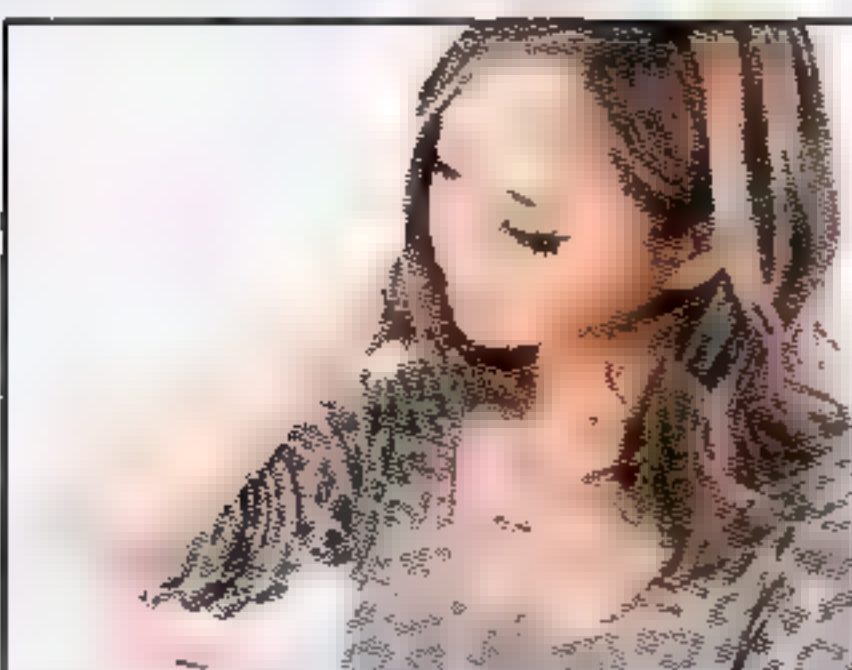
ローズの香りで香水効果と保湿をプラス

お風呂上がりに顔と
全身を同時にケア
明色モイストアク
リームとゲルはローズ
の香りでパッケージも
可愛い♡ 小さい方が
保湿力が高い



伸びがいいワ
ームタイプの化粧下
地♡ 潤った肌に仕
上げてくれる、エ
ルベナのUVディ
イ&ベスクリーム
はスーパーヒアル
ロン酸も配合

乾燥で肌がゆくな
った時の応急手当
EMODAのパフ
ュームボディク
リームは、乾燥
対策だけでなく香
水代わりになるから
仕事場に常備して



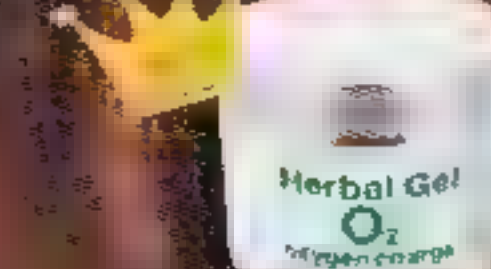
顔に使うイオン導入
器で甘やかし
お風呂上りに週1回、
イオン導入器をひじ
かひざに使うねん♡
20万円くらいしたけど
角質ケアに効果的

京都ラブリリー経営&
祇園のちょうちょ (27歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

Kasumiのオアシス

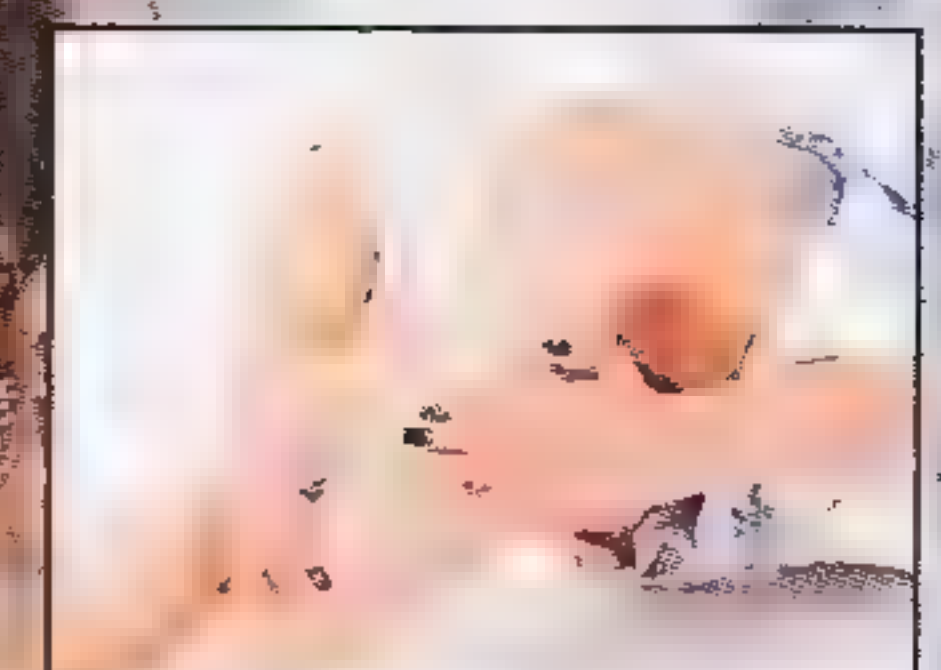
コスパ重視でケチらず大人使い

ほんのちよ
との外出でも、寒
気から肌を守
ってくれるネ
イチャーリパ
ブリックのC.C.
クリームは4,000円



顔をあてて全身使
い♡ 乾燥が気になる
部分に重ね塗りすれば
ひび割れも撃退♡ ハ
ーバルゲルO₂ 3,675円

ドクターシーラボのハ
ーバルクレンジング
ローションO₂ は酸
素入り★ マツエク
でも安心して使
えるよ



ミツランニング代表取締役
(27歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

Kaoriのオアシス

皮膚科の先生直伝のクリーム調合

ヴィクシーのボディバターは、冬のお風呂上りの乾燥した肌にもなじんでしっかりと保湿。

よいマスク
ほうれい線が気になり出してから、冬場はマスクを常備。寒さ対策や風邪予防など万能的。

エステローダーのファンデ6,300円はハケで塗ると薄づきになるより、乾燥からの割れ防止にいい。

クリニックの拭取り化粧水で古い角質をオフしたら、気になっていたあごのザラつきもなくなったよ。

ヴァセリンと皮膚科で処方してもらったヒドイルドを7:3で混ぜ、目元のシワやほうれい線に塗りこむよ。

トリマー (28歳/兵庫県) 独身・子供なし 花房香央里さん

Erinaのオアシス

パサつきやすい髪を徹底的にケア

ダブルティーな髪がさらさらしちゃう。ダメージヘアに最適なアミノ酸シャンプーを使っているから髪が広がりにくくなったよ。

ベタベタしたくない時は瑞々しいミノン。

あまり乾燥していない時は低刺激&潤い効果のアミノモイストモイストチャージローションを使用するよ。

冬はイブサスキンクリアアップローション1で肌を潤わせておくことで毛穴もキレイにしてくれるよ。

冬場は化粧水に重ねつけて乾燥対策。化粧水と乳液が一体化したイブサのMEモイスト3は乾燥がひどい時に使ってる。皮脂やニキビ防止にも。

イベントコンパニオン (29歳/東京都) 独身・子供なし 奥山絵里奈さん

Sakiのオアシス

内側から保湿してCHANELでフタ

美容液を使う前は浸透力の高い美容液でケア。スリーディーレインボウファクター16,800円はサロンで買った美容液。保湿効果も高い。

凍結に連れはスッピンでも潤いの目元に。シャネルのルージュココボームはリップ以外にも涙袋や鼻筋に塗るとスッピン肌が見える程の潤い。

保湿&スクラブ塩の力で半身浴は毎日2時間。マークス&ウェブのハーバルバスソルト1,050円。乾燥がひどい時はオイルも一緒に入れて使っているよ。

たーなさん。お風呂からスバに。マークス&ウェブのハーバルバスソルトを2〜3滴を浴槽に垂らすだけで簡単に。

保湿ケアの仕上げは。シャネルでフタを。しっかり保湿の後は、美白効果の高いルボラン クリーム13,650円で顔全体にフタをして潤いを逃がさない。

ヨガイインストラクター習得中 (27歳/東京都) 独身・子供なし 三浦美奈さん

Minakoのオアシス

年齢が出やすい手も潤いを逃がさない

豆乳インフラボンは無香料無着色でコスバも良いから惜しみなく使える。化粧水はしっかりとたぎ込む。

ビタミン配合で夏に紫外線を受けた分、手の老化を防止。ふんだんに塗り込むよ。もちろん身体にも。

下から上へと、絞り上げるようにマッサージする時、愛用しているのがニベアのプレミアムボディミルク。

特に乾燥しやすい部分は外出する前にもケアするよ。玄関にあれば忘れの心配なし。

O・P・Iのアポブレイクスハンドクリームは、ネイルケアもできるよ。放置しがちな指先までしっかり保湿。

フェイス用のドクターズコスメ、GICピーリング石鹸 (3,000円) は、使用後1か月でお肌がむけて感動したよ。

イベントコンパニオン (27歳/東京都) 独身・子供なし 牧内美奈子さん

Q. 保湿のやり過ぎは逆効果って本当?

過剰な保湿は角化不全を起こす可能性も。不自然な水びたしは役目を終えた角質が剥がれにくくなるのです。合成の水溶性ポリマーを使用したゲルは乾燥の根本原因にもなるので注意!!

Q. 保湿効果がある食べ物を教えて!!

βカロテン、ビタミンA、B₂、C、Eが効果的です。肌の水分が蒸発しないようにバリアを作るセラミドが入った生芋こんにゃくが最適です。普通のこんにゃくの約5倍含まれています。

Q. 顔や唇と身体の乾燥対策は一緒でもいいの?

唇は他の皮膚と違い皮脂膜やうぶ毛もなく、角質層も薄いのでデリケート。植物油が含まれたリップで皮脂膜を形成し、バリアを作る。体を洗う時は手で洗うと乾燥しにくい。

Q. 乾燥に効果のある化粧品の選び方は?

化粧水はヒアルロン酸Na、アロエベラなど天然保湿成分が含まれるものを選んで。化粧水後はオーガニックの、アルガン油やアボカド油などが含まれているクリームで皮脂を補います。

Q. 乾燥した時にしっさいいけないことは?

洗すぎる、こする、水だけのスプレーをする。紫外線に当たるなどです。日常生活で乾燥に気がついた方がいい場面は、エアコンが強い場所、紫外線が当たる場所、オフィスなどです。

Q. 粉が吹くまで乾燥した時の応急処置法は?

ダブル洗顔をやめてクリームタイプのクレンジングの一度洗いに。化粧水よりクリーム類で保湿し、ファンデーションも落ちやすいパウダーファンデやミネラルファンデを使います。

Q. 化粧水とオイルの保湿、何か違いは?

化粧水は角質層に含まれる20〜30%の水分を補うものです。またオイルは、角質層の中の細胞間脂質やその上の皮脂膜の油分を補うものです。だから、両方あってこそ保湿なのです。

Q. とっておきの髪の乾燥対策はありますか?

椿オイルでバックするのがオススメ。私はドライヤー前に椿オイルとプロコリオリールと大根種子オイルとアルガンオイルでできたヘアワックスを毛先につけてから乾かしています。

乾燥の ココが知りたい Q&A

みんなの乾燥に対しての疑問を80厳選して、オーガニックコスメブランドをプロデュースする勝田先生に伺いました。



ここの専門家へ伺いました

ナチュラルカイロプラクティック院長
勝田小百合先生

ブログから誕生した著書「アンチエイジングの鬼」シリーズ (ワニブックス) は10万部を超え、食事からコスメ、日々の過ごし方までトータルエイジレスライフを提案。
<http://plaza.rakuten.co.jp/korrida/>

史上初!!
美容整形の
イメージモデル
誕生!!

最終回 おかゆが冬のパーティーシーンにデビュー!!

若々しく見えるまるいおでこに変身!

毎号美人になっていくおかゆさんの姿に密着したこの連載も最終回!! ポイントはおでこへの脂肪注入。平らだったおでこがツルんとまるくなって顔にツヤ感と華やかさが出たよ♡ 冬のパーティーシーンでもひときわ目立てそう!

PHOTO Yashinobu Bito
HAIR&MAKE Emiko Matsunaga
EDIT&TEXT Haruka Noda

“おでこ”ってこんなに大事なんです♡

立体感が出ることで
若々しさ=ツヤが出る♡

小顔に代表されるアムロちゃんや沢尻エリカさんの顔はまるみのあるおでこが印象的。あのまるみがあるからこそツヤ感と若々しいオーラが発揮されていると考えればおでこの重要性も納得がいく! おかゆの横顔もこの通り立体感が出て華々しく生まれ変わったよ。



BEFORE

AFTER

おでこの脂肪注入ってどうやるの??

キズは残らないの?

脂肪を吸引するときは、おへそや太ももの内側から管を入れるのでほとんど目立たないよ。顔への注入は針を使うので傷はまったく残らないから安心して♡

痛くないの?

ほとんどなし。チクッとした痛みを感じることもあるけど、我慢できる程度だから大丈夫。痛みに弱い人は先生が処置してくれるから事前に相談してね。

デコボコにならない?

自分の脂肪を使うことと、幹細胞を多く含む良質で細やかな脂肪組織だけを使うからなじみやすく、キレイに仕上がるよ。しかもキレイはずっと持続。

自分の身体にある脂肪を
採っておでこに移植

マイクロCRFという技法を使うよ。お腹や太ももなど、皮下脂肪の多い場所に細い管を入れて脂肪を吸引し、不純物を取り除いたものをおでこに注入するよ。自分の脂肪だから定着しやすいし、マイクロCRFは薬品を使わず100%無添加だから身体への悪影響もなく安心。

脂肪注入スペシャルプライス♡

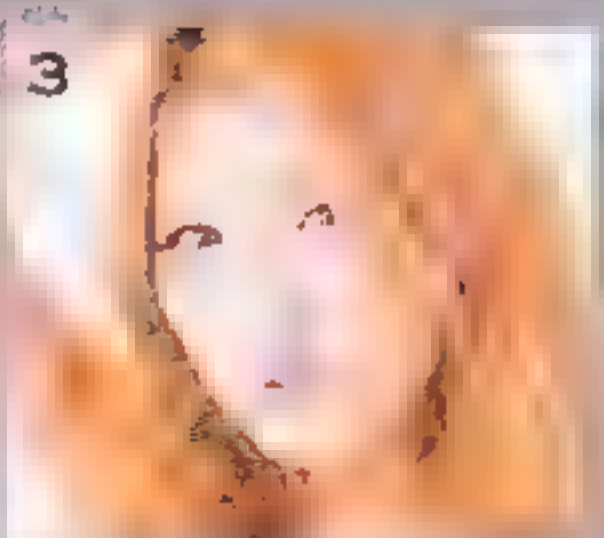
このページを見てくれた読者の方に限り、おかゆと同じ施術「マイクロCRF注入法」を特別価格で施術できちゃう! 予約の際に「姉agehaを見た」と伝えてね♡

★額マイクロCRF注入法
通常価格: 462,000円
諸費用込み(お薬・麻酔・消耗品代)

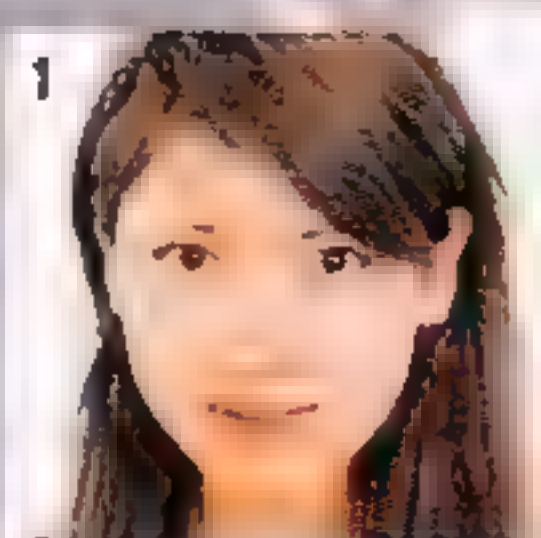
姉ageha読者限定
399,000円(63,000円OFF!!)
[2014年1月31日迄のお申込み]

今までのおかゆ History

- 1 整形前の顔。まだおでこも平らで凹凸の少ないのっぺりした印象。
- 2 額マイクロCRF注入法、オートクチュール二重埋没法、涙袋ヒアルロン酸、目頭切開を施したよ。
- 3 エラボトックスとウルティマで小顔に変身。輪郭がほっそり!
- 4 隆鼻法でシャープな美鼻に変身。“かわいい”から“美人”へ♡



2013年8月



2013年4月



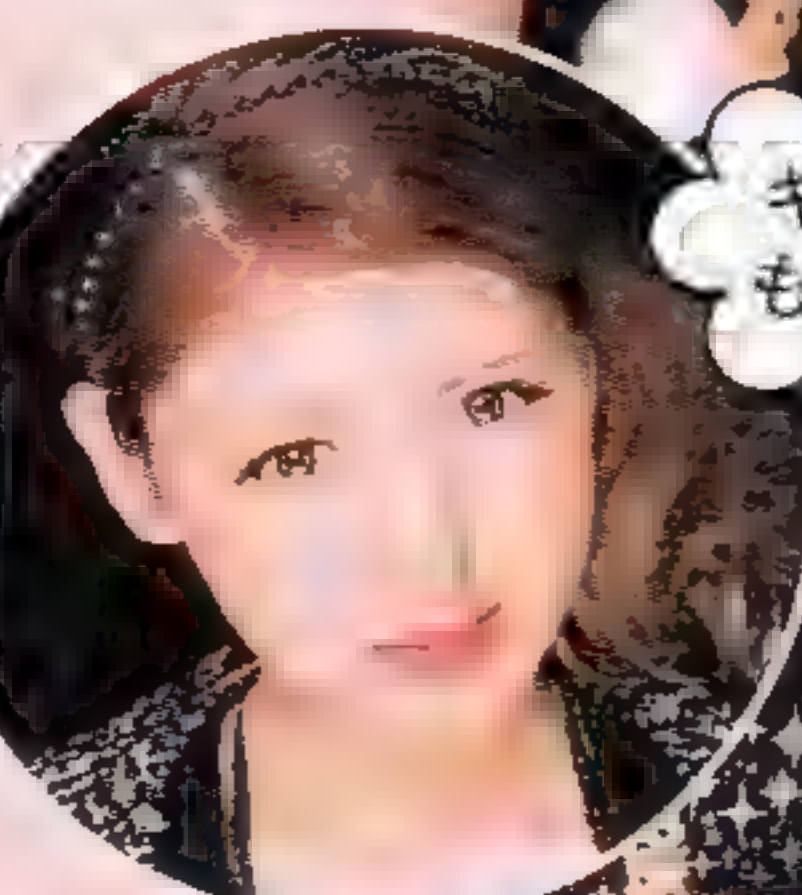
2013年10月



2013年6月

おかゆから“ひとてま整形”について

今まで読んでくれてありがとうございました♡ 実際、整形する前は色々不安でたまらなかった。「整形したところでどうなるんだろう、まわりから人がいなくなったらどうしよう」とかね。でも今整形してよかったとしか思えないの。みんな引かなかったし、逆に興味を持ってくれるから友達も増えた! 前向きになったから将来の方向性も見えて来たし。密かに好きだったガットギターもはじめました♡ 整形に悩んでいる人がいたら力になってあげたいし応援してあげたいと思っているので、そんなときはブログ(<http://blog.crooz.jp/yukaxxxs/>)にコメントしてね♡ みんなの悩みがなくなりますように♡



キレイになったもの勝ちだよ♡

ひとてま美人モデル22歳ノゾミ
独身未婚なし
おかゆさん

ツイードジャケット¥14,700、オールインワン¥16,800、
パールチェーンネックレス¥2,520、すべて JEWELS PROM、
大粒ネックレス、ヘアバンドともにヘアメイク私物、リング、モデル私物

Saki's Question

All about Saki Kagami

Q1 加賀美早紀って本名？
血液型は？
身長&体重は？
出身地は？

A 本名です♥
でも、加賀、美早紀だと思ってる人が多い(笑)。
A型で164cm、41kg。
出身は千葉県佐倉市です★

モデルのお話を聞いたとき、
真っ先に思ったのは「やりたい！」
ってことだった。

女優になる前、中学の頃から
モデルはずっと夢だったから♥

落ち着いて考えればポージングできるの？

とか、もう28歳だよ？ とか、
いろんなことが心配になって…♡

でもやっぱり挑戦したい！

怖がりでいろんなことが不安で、

これまでずっと石橋を叩くように生きてきた。

でもそんな自分を変えたいし、モデルにも挑戦したい。

まだまだ至らないとこばかりだけど、
認めてもらえるようにがんばります！

Q9 よく言われる
第一印象は？

A 恐そう(笑)。

人見知りだから
そう思われちゃうのかも。

Q8 好きな男性のタイプは？
嫌いなタイプは？

A 年上のお茶目な人。

ひと回り上とか

余裕。

あとは頼りがいのある人♥

嫌いなタイプは品がない人。

Q7 好きな本は？

A いまはほとんど読んでないけど、

村上龍が好き♥

高校生のときは加賀美さんの

本はよく読んでました。

Q6 初めて買ったCDは？

A V6のアルバム♥

Q2 チャームポイントは？

A 量が多くてもともとカールしてる
まつげ♥

Q3 何人家族？

A 母と兄と私の3人家族

Q4 料理できる？
得意な料理は？

A 料理好き♥

お菓子もよく作る♥

得意な料理は

ハンバーグとメンチカツ

Q5 お家のインテリアは
どんな感じ？

A ベッドルームは茶系で
落ち着いた感じ。

小物は白、ピンク、ブルーの
キラキラしたもので統一してる♥

誰かになりきることに没頭した女優時代。
これからは等身大の自分をお見せしたいです♥

改めまして

はじめまして♥

加賀美早紀

デニムシャツ、ネックレス、ゆびわ/本人私物

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
(PEACE MONKEY) TEXT_Midori
Sasaki SPECIAL THANKS_AWABEES

これから姉agehaを盛り立てていってくれる期待の新人、加賀美早紀ちゃん♥ いきなり
の登場で馴染みがないと思うので、生い立ちからとある1日の過ごし方まで、人となりに
密着♪ ウィキペディアでは分からないパーソナリティをかいつまんでご紹介します★

です!!



History

小さい頃は人見知りだった
それは今も変わらないかも…。

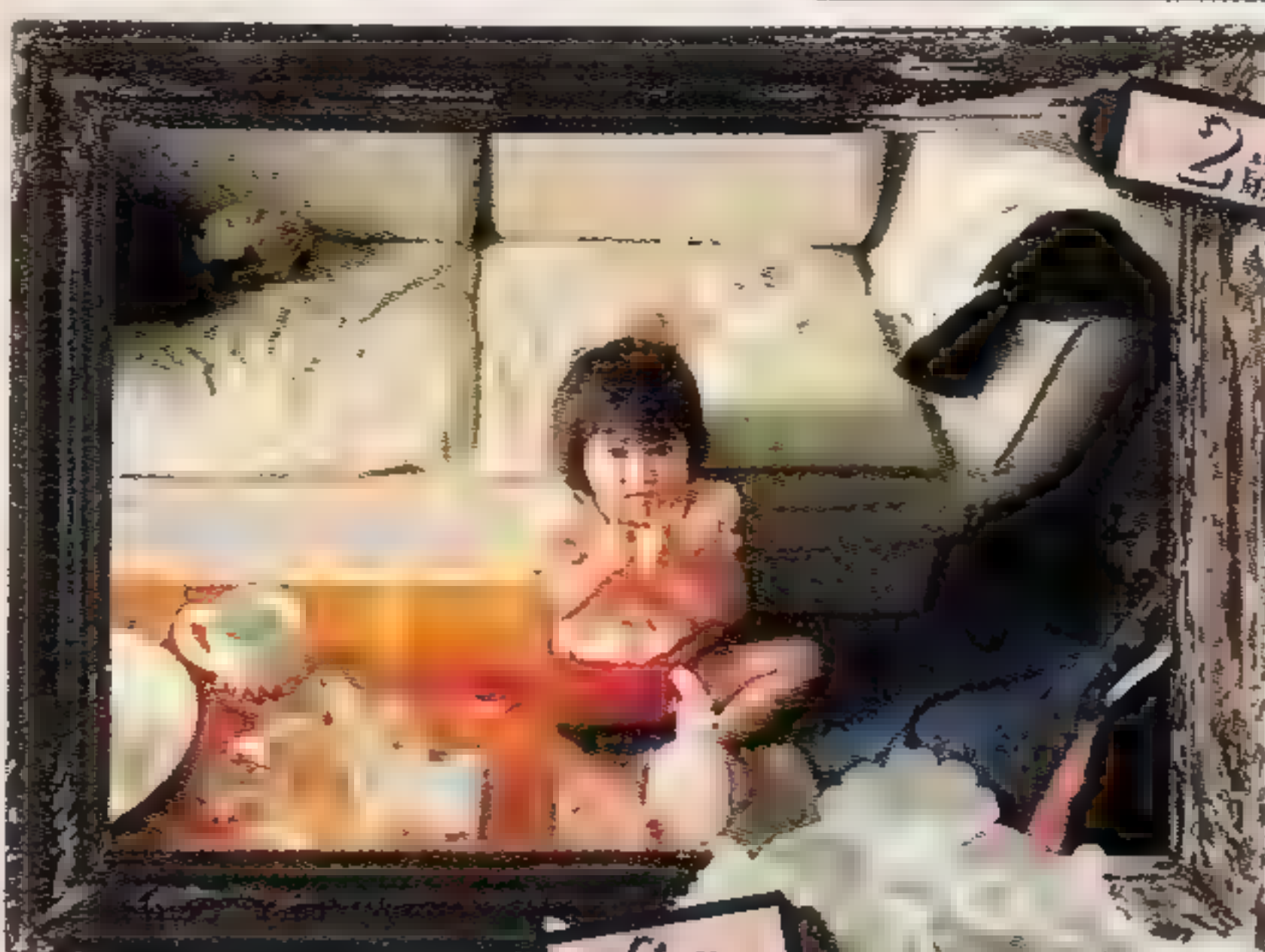
子供の頃はとにかく笑わない子。引っ越しもいっぱいして学校生活も落ち着かなかった。物心つく頃には両親が不仲になってたから、甘えたりワガママ言ったりのびのび暮らせる子供時代じゃなかったけど、その分家庭を持ったら家族仲良く幸せに暮らしたいな♡

引っ越しばかりしてたから
落ち着いた生活に慣れた♡

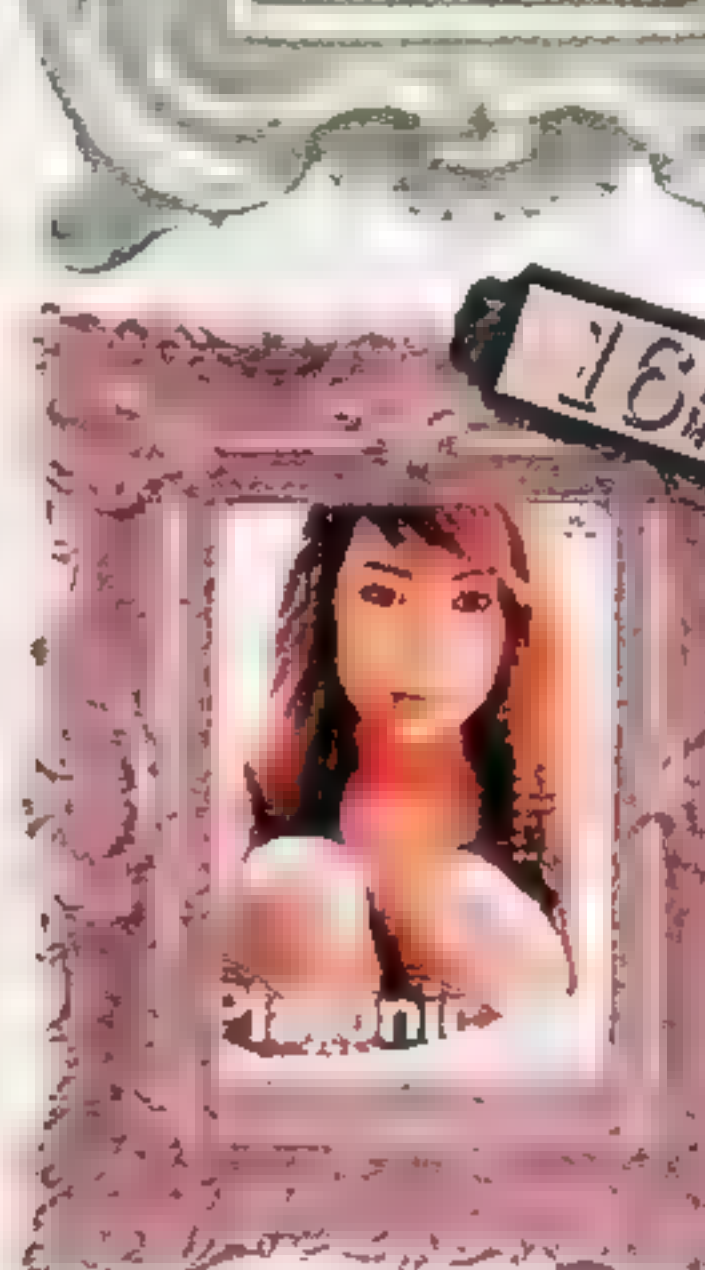
ニット¥5,480、ベレー帽¥2,490、ネックレス¥1,680
すべてGROWZE
サスペ付きチェック
ショートパンツ¥2,490、チェーンサスペンダー¥3,990
ともにGALSTAR

なかなか寝てくれない
困った赤ちゃん
お母さんが少しでも離れると泣いちゃうし、とにかく寝ない子だったって言われる。ミルクも飲まなくて手のかかる子だったらしい

ショートボブが定番
ヘアスタイルになる
中学くらいまで髪の長さがずーと変わらない。肩につかないくらいのボブが定番だった。あとこの座り方、今もしちゃうんだよね



江戸で生まれて
初めてのボーリング☆
いとこは男の子ばかりで私が唯一の女の子だったから親戚には可愛がられた。これも親戚のおじさんが撮った写真。ガンくれている



TIALAのバッグが
懐かしい中学時代☆
ファミレスで友達と試験勉強したけど疲れてぐったり。ギャルではなかったけど、ALBAとかTIALAの服を着てたよ♡



プラトニックセックスで映画主演デビュー
最後のシーン、"これから独りで生きていく"って覚悟を、歩き方で表現するのが難しかった…。2時間くらい屋上で練習した思い出が♡

Saki's Question All about Saki Kagami

Q10 結婚願望はある？
A あります♡

Q11 人生を振り返って
みてどう思う？
A 波乱万丈。
でもそれでよかったと思う。
いまは楽しい。

Q12 心に残る嬉しかった出来事は？
A 苦手だと思っていた人と
共演してみたら、印象と全然
違ってめっちゃいい人だったこと。
それ以降、先入観を
持つことがなくなった♪

Q13 幸せだな~と感じるのは
どんなとき？
A 大好きな人たちと
お酒飲んでるとき。

Q14 5年後は
何をしていると思う？
A モデルさん★

Q15 学生の時に読んでた雑誌とか
ファッションリーダーは？
A 高校生の頃は働いてたから、あんまり覚えてないなあ。
でもegg見てました。エンヒロちゃんとかいいなあ♡

Q17 10代の頃は
どんな格好してた？
A その頃はアルバ♡

Q16 よく見るテレビ番組は？
A 必ず見るのはロンハー。
あとは旅猿とかゆるっ
とした番組が好き♪

Love

Bag

ブランドにこだわらない★ 気に入ったものがすべて♡
 どんな形のバッグでも気に入ればブランドにこだわらず買うよ！ でもクラッチとかショルダーとかの小バッグが好きかな！ ファーストバッグはお母さんのお下りのシャネル♡

9月に買ったジミーチュウのバッグは13万円くらい、大小のスタッズがもっちりめられたデザインに一目惚れ♡

クロエのリボンデザインクラッチ2wayバック
 アンティークショップで1年半くらい前に2〜3万円で購入！ 同系色の洋服に合わせることが多いかな♡



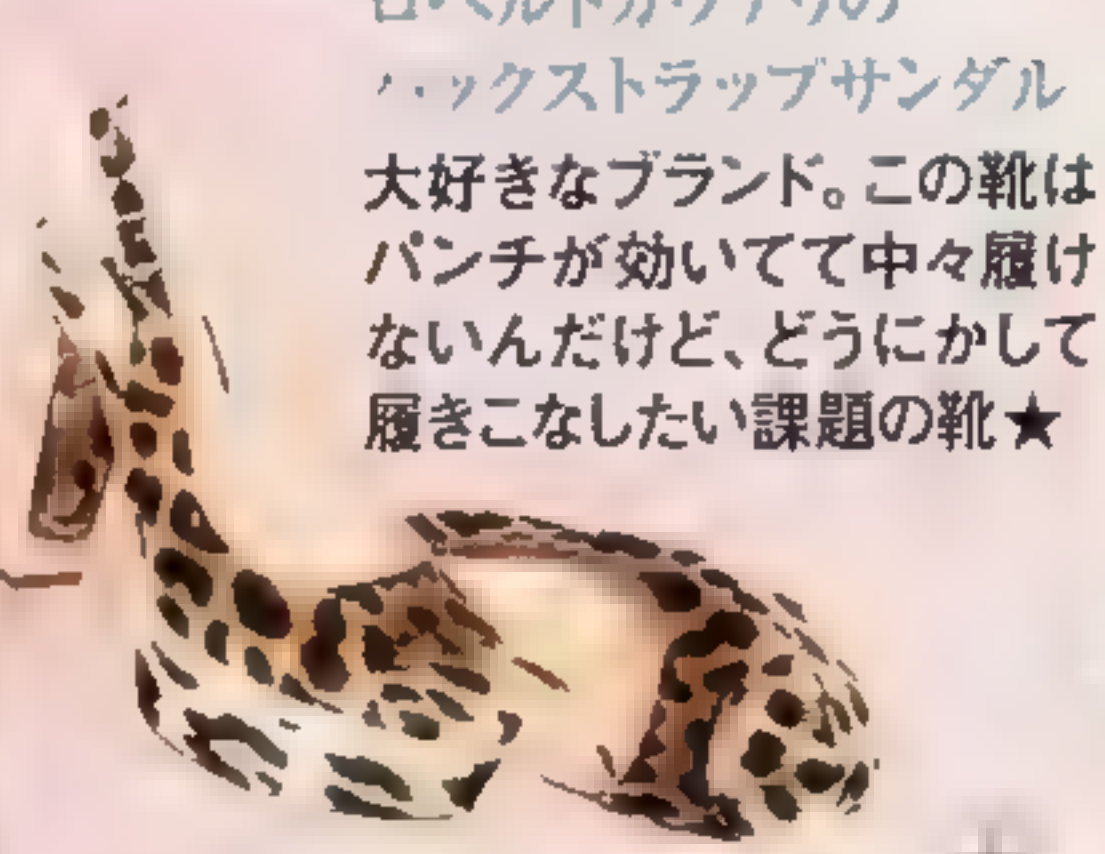
シャネルのチェーンショルダーのマトラッセ
 夏にアンティークショップで買ったショルダーバッグ♡ 値段は忘れちゃった。真っ白なお洋服と相性抜群♡

バッグと靴には流行りに流されない美があると思う♡

なんでかな、すごく靴が好き♡ キレイな靴を見てると幸せな気持ちになれる♡ 靴を買ったらその靴に合うバッグも欲しくなる♡ その逆もまた然りで。だから靴とバッグは2つで1つ♡

Shoes

いつの日か自分だけのガラスの靴を手に入れたい★
 気に入ったハイヒールを見つけたときが女に生まれてよかったって思う瞬間♡ 作りが繊細な靴が好き♡ シンデレラのガラスの靴もいつの間にか3つに！



ロベルトカヴァリのバックストラップサンダル
 大好きなブランド。この靴はパンチが効いてて中々履けないんだけど、どうにかして履きこなしたい課題の靴★

ミュウミュウのビジュールパンプス♡
 ミュウミュウのサテン地のオープントゥパンプス。ちょっと前に買って生地が伸びるくらい履いてる♡

ジミーチュウのプラットフォームパンプス♡
 ジミーチュウは歩きやすいとこもいい♡ ピンヒールだけどプラットで歩きやすいよ！ ヒールは10〜12cmくらいが好き♡

Q19 特技を教えてください！
A 手先が器用なこと。
 洋服のリメイクも得意だよ♡

Q18 好きだった駄菓子は何？ **Saki's Question**
A ふがし♡
 あと幼稚園で出た肝油。
 目をつぶって手を出すと、先生が手のひらに肝油をポンと乗せてくれるの。それが好きだった★
 All about Saki Kagami

Q20 最後に一言!!
A こんな私ですがよろしくお願ひします。仲良くしてください♡

PM1:30
買い物に出かける

メイクして髪を洗ったから準備完了。
 以前109のリエンダで働いてたから、スタッフに会いに行ったついでに買い物したり♡

PM5:00
外食&飲み始め

早めの夕飯からみんなで飲み始め。
 外食だったらフレンチがいいな★ でも今日は飽きた気分♡。ちなみによくきなお酒はシャンパン♡

PM9:00
帰宅後テレビタイム&シャワー

ちなみに火曜日は必ずロンハーをみます！
 昔からロンハーが好きで毎週欠かさず見る♡ そのあとさっさと風呂に入るよ★

AM1:00
ストレッチ&就寝

ストレッチをしたからおやすみタイム突入★
 お風呂上がりはテレビやDVDを観ながら延々ストレッチ♡。そのあとは速やかに寝る♡

AM9:00
部屋の掃除

掃除機をかけ終わったら観葉植物に水をあげたりお花の水を替えたり★ 幸せなひととき♡

AM9:30
音楽を聞いてまったり

流しっ放しにしてる♡
 PVを見たりするよりも音楽をかけてるほうが好き♡ よく聴くのはAK-69とIyaz♡

AM10:00
二度寝

このくらいの時間にウトウトしてるから、予定を入れてないときはほんとに二度寝♡

PM12:00
もう一度起床

二度寝時間は1時間半〜2時間まで。これ以上寝ちゃうと夜眠れなくなるから要注意♡



家にいるときは自然とストレッチをしてしまう♡

規則正しいとは言わないけど基本は朝型♡ 働くのも好きだし外に出るのも好きだけど、同じくらい家でくつろぐのも好き♡ ながらストレッチも習慣♡

AM7:00
起床

よっぽど遅く寝ない限り、朝は結構早起きするほう。7時〜8時台にはいったん起きる♡

AM1:00
朝ご飯

牛乳・パン・スクランブルエッグっていうモーニングセットみたいな朝ご飯が定番♡



永瀬 蒼介

パッケージモデル エリエール「GOO.N」



仲山 佳希

NHK「あまちゃん」



高橋 優斗

パッケージモデル
「ユニ・チャーム」



第146期生
特別新人タレント研究生募集

赤ちゃん モデル 大募集

オーディション
無料

未来のスター 育っています。



「おむつパッケージモデル」
「NHKいないいないばあ!!」など
月間平均
1,500
名以上出演

お子様の
身体と感性を
育てる
プログラム

100%日本育ち
日本人
専用スタジオ
完備!!

赤ちゃんモデル
専用スタジオ
完備!!

**ケータイから
今すぐ応募!**

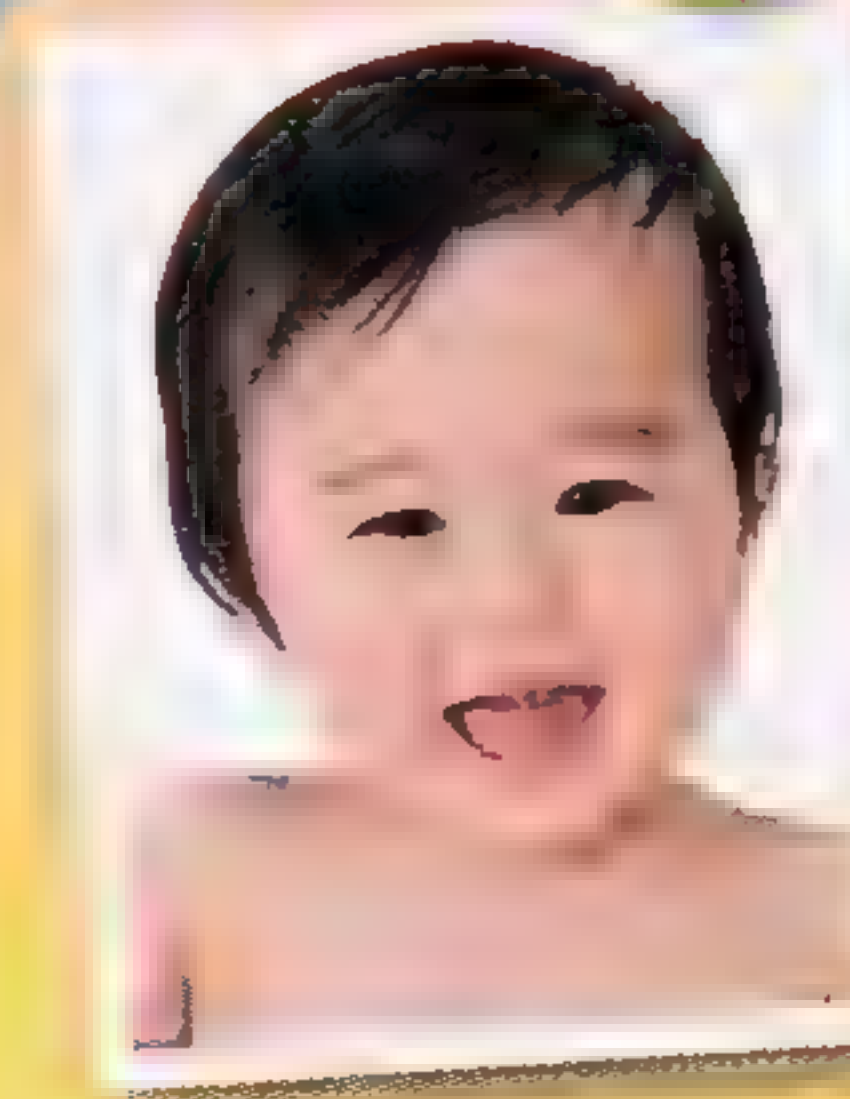
顔がわかる写メを用意してください。
<http://m.theatre.co.jp/>

※個人情報等を他の目的で利用したり第三者に無断提供する事はありません。

パソコン・スマホで応募!

テアトル アカデミー
<http://www.theatre.co.jp>

12/28(土) 2014 1/31(金)



僕も赤ちゃん
モデル部出身です!

鈴木 福

過去の出演情報
TBSテレビ系「夫のカノジョ」小松原 真人役
フジテレビ系「ほんとにあった怖い話
夏の特別編2013」幼き眼力 畑野 竜役(主演)
フジテレビ系「ニ休さん2」ニ休さん役(主演)

30年の伝統と実績
厚生労働大臣許可番号(13-08・ユ・0107)

タレント養成学校
テアトル アカデミー

東京校 大宮校 松戸校 横浜校 札幌校 仙台校 名古屋校 大阪校 福岡校

〒161-0033 東京都新宿区下落合3-14-16 【お問い合わせ】03-5983-3711

LINE@

LINE@にテアトルアカデミーが登場!
オーディション情報がチェックできるよ!

LINEアプリの「その他」・「友だち追加」から

「@theatreacademy」



LINE@#TOP

happa編集部
特別審査協力★

九州から腕に覚えのあるヘアメイクさんが大集合
メイクとファッションもトータルで、最新の盛
り技術を競いました!!

盛-1グランプリ が開催されました♥

2013.11.3 in 福岡スカラエスパシオ

コンテストの合間には、
着物ショーやももえり
のトークショーも☆
着物ショーにも出演し
たももえりは、着物
姿で観客を魅了♥



日常生活でも盛り髪が浸透した
昨今★「盛るだけじゃなく魅
せる盛り髪を世に広めたい!!」
と、盛り髪を得意とする九州の
ヘアメイクが集い、盛-1グラ
ンプリが開催されました。時
間内に作り上げられる華麗な盛
り髪に会場も大興奮☆

技術と想像力を駆使した
盛り髪が競われた!!

毛で作った帽子を
合わせた斬新なヘ
ア★モデルのコ
の髪とどうかわさ
るの楽しみ♥

ステージ
上では
白熱した
戦いが!!



みんな
真剣な
まなざし!!

綿密に計算された
盛り髪の時間配
分☆練習した成
果が存分に発揮さ
れていました☆



盛り髪にかかる思いが ぶつかるステージ★

ステージ上では、
盛り髪を仕上げる
際の早さと手際のよさで
存在感をアピール☆



1人で盛り髪を仕上
げる強者も☆。巻きの
早さと手際のよさで
存在感をアピール☆

ヘアとメイクに分かれて盛
り髪完成を目指す★。息
のあったチームプレイは感
動のも!!



キュートなヘアア
イテムで髪をデコ
って仕上げ☆
会場からは「か
わいい♥」と歓
声が☆

横に突き出した奇技
な髪型はインパクト
大☆。モードな雰
囲気を醸し出して
いました★



グランプリを手にしたヤスモト
さんとヤスダさん。ももえりか
らの賞品授与に感動♪

SUMMIT
from 1/3
中洲大酒場

ヘアメイク/ヤスモト
アキコ、ヤスダ ヒトミ
福岡県福岡市
博多区中洲4-2-16
RBコアビル3F
☎092-282-7700



グランプリ&
muta賞の
W受賞!!

栄える

盛-1グランプリを制したのは...

Air
ヘアメイク/サイツ ア
ミ、アカセ ケイジ、フジ
タイ
熊本県熊本市下通
1-9-28 SHIGEOKA
01ビル3F
☎096-356-5616

IL
PALAZZO
賞



準
グランプリ

Total Beauty
CREAM

ヘアメイク/シユン、
マイ
福岡県福岡市
博多区中洲2-7-13
UDAビル2F
☎092-262-5653

Total Beauty
CREAM

ヘアメイク/リョウゴ、
ラン
福岡県福岡市
博多区中洲2-7-13
UDAビル2F
☎092-262-5653



STONE
MARKET
賞

特別ゲストとして...



DJ A☆LUC
KYとして会場
を盛り上げた
さやか♪ DJ
姿もキュート♥



2人が登場して会場は
さらに大盛り上がり♪



太りやすいお年頃だけどヤセ過ぎると逆に老ける！
適度な丸みを程よく残して脱・BBAヤセ！

ムダな肉だけ落として
メリハリBODYメイク!!

“美ヤセ”テクニック♥

20XX年、アラサーになった私たちの身体は
ただ“絶食すればヤセる”という手段に
絶えられなくなっていた…
数字だけ戻してもたるんだお肉はそのまんま
腰回りは変わらない…
浮き上がる胸元の骨、ハリをなくした肌、どす黒いクマetc…
中年太り以上に、歳に見える“BBAヤセ”を阻止することが
お姉さんたちの課題なんです！(>д<)

PHOTO_Yoshinobu Bito, Nobuyuki Sasaki 【KEIKO】
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

冬太りにも
効果的!!

顔

肉と骨の境目が曖昧で、
若い頃はパーンと張っていたお
肉がたるんで下がる。首との
境目も埋もれてズングリ…

胸元

盛るだけじゃごまかせない
ハリが落ち肉が流れやすいので
ノーブラ厳禁！ 適度な肉がな
いとデコルテの骨もくっきり

二の腕

年齢が表れやすいので注意
肉がやわらかくなり、つけ根周
辺から太く…ワキを締めた
ときのむっちり感もヤバイ

お腹

蓄積した脂肪がやわらかくな
って横腹へ進出。くびれも埋まり
ドラム缶みたいな腹周りに…

背中

いつの間にか厚みが増量
自分じゃ一番気づかない年齢が
出やすい部分。肉がつかめたら
危険信号。猫背の人は特に注意。

お尻

垂れとゆがみでデカ尻に
肉が下がって太ももとの境界線
がぼんやり。骨盤のゆがみで
腰回りから太くなるケースも

脚

セルライトでソウのように
老廃物が溜まりやすいのでむ
みの放置は命取り。定着すると
根雪のようなセルライトに…

BBAヤセとは？

必要な肉がけっそり落ちて、不健康
かつ老けた見た目になるヤセ方
絶食による栄養不足や代謝・筋肉量
の低下、短期間でのムリな激ヤセが
元で起こるダイエットの落とし穴！

特徴

顔がコケる、クマが濃くなる、肌のハ
リツヤが低下する、血色が悪くなる、
皮膚がたるむ、髪がパサつく＆薄くな
る、デコルテの骨が浮く、下腹だけポ
ッコリ出る、覇気がないetc…



私も感じたBBAヤセの危機

CASE2

栄養不足で肌がボロボロに
18時以降食べるのをやめたらホル
モンバランスが乱れて背中一面
にニキビが発生。サプリで栄養
を補っても全然ダメ。体調も崩し
やすいし髪も薄くなった (埼玉県・
芹沢明日香さん)

CASE1

海外のサプリでゲッソリ
キャバ嬢時代に店でMDダイエ
ットのサプリが流行。食べないのに
トイレだけ近くなって短期間でゲ
ッソリ。「目がウツロ！」と注意
されて、ようやく目が覚めた (福岡
県・森真由美さん)

アラサー式ダイエットの ポイントはこの5つ！

- 1 適度な筋肉をつける！
- 2 代謝を上げる！
- 3 最低限の栄養は摂る！
- 4 老廃物を溜めない！
- 5 皮膚をたるませない！

ポイントは運動と食事。脂肪を燃やせる体さえ作っておけば、激太りの心配
も軽減されるよ★ 皮膚がたるんでもBBAに見えるから、保湿も念入りに！

ラインもゆるむ
お尻もゆるむ
公開処刑にならない体
維持したい

Part.1

顔 & お腹

適度な丸みを残して若見え♡

昔はガリガリに痩れたけど、
いまだと即BBA顔に！
老廃物を流しながら筋力
でたるみを引き上げ、しな
やかなラインに整えよう♡

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

彫刻みたいな腹筋は加圧トレーニングで作る

運動自体は短時間なのにめっちゃ効く！真面目に通ったら腹筋がタテに割れた♡
(東京都・荒木さやか)

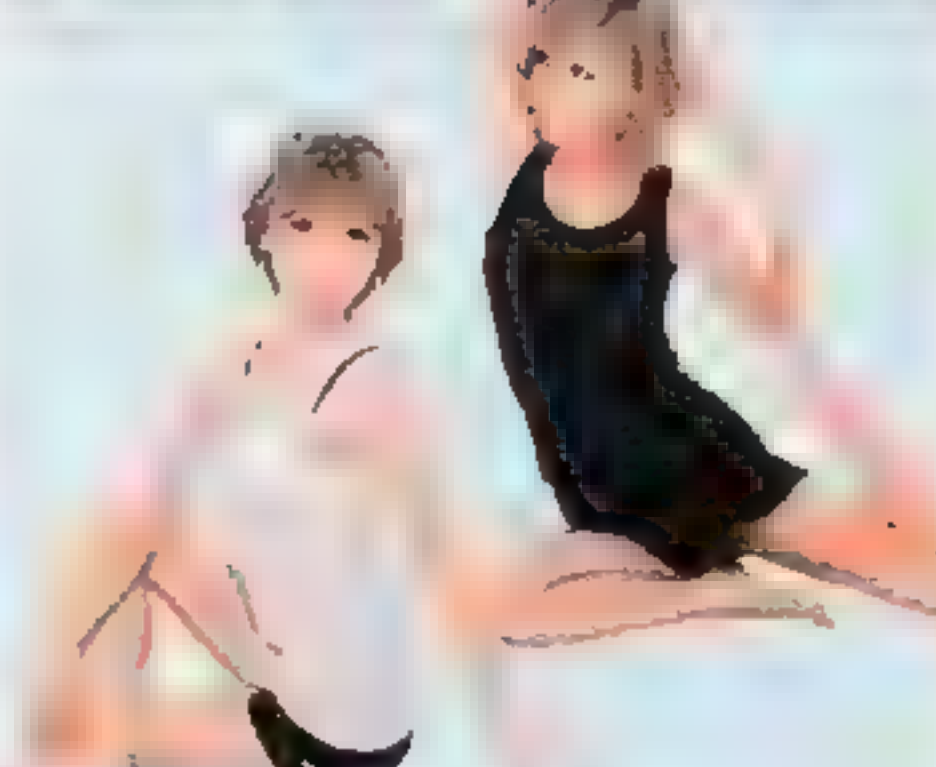
高いけど確実！
4か月で-4kg &
体脂肪が4%も減
★(千葉県・渡辺かなえさん)

ロングブレスダイエット



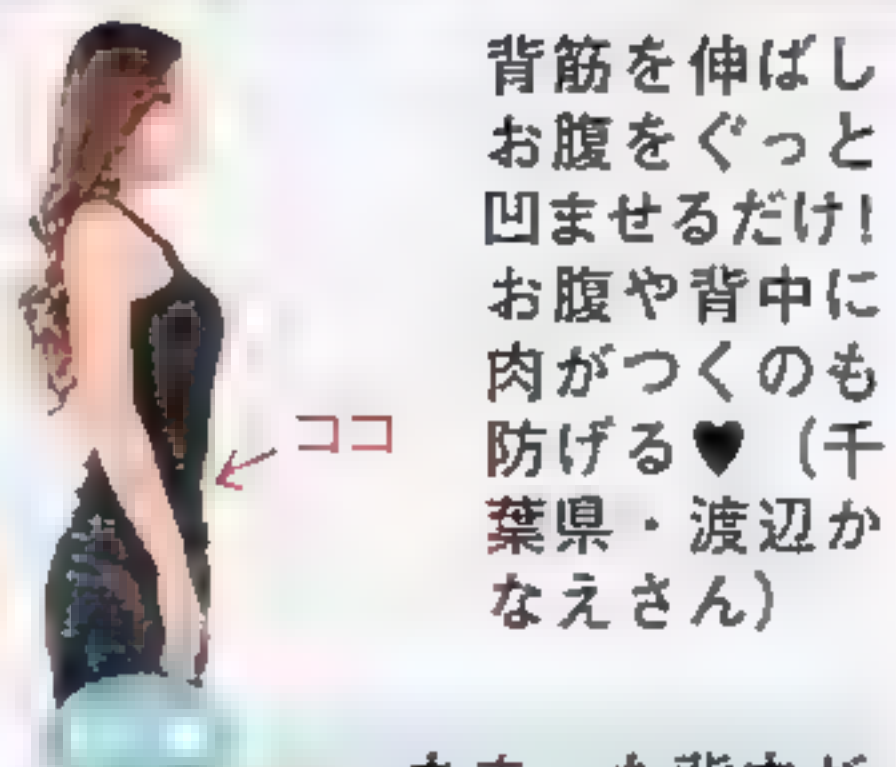
ゆっくり大きく息を吸い、腹筋に力を入れながらゆっくり吐くだけ★すぐできるのにすっごく効く♡(千葉県・鈴木愛美さん)

ストレッチダンスの先生に教えてもらったポーズ



私はヨガで習ったハトのポーズで腰回りを引き締め♡(美咲)、私はダンス教室のストレッチでくびれを強化★(WAKAKO)

常にインナーマッスル意識して腹筋を強化！



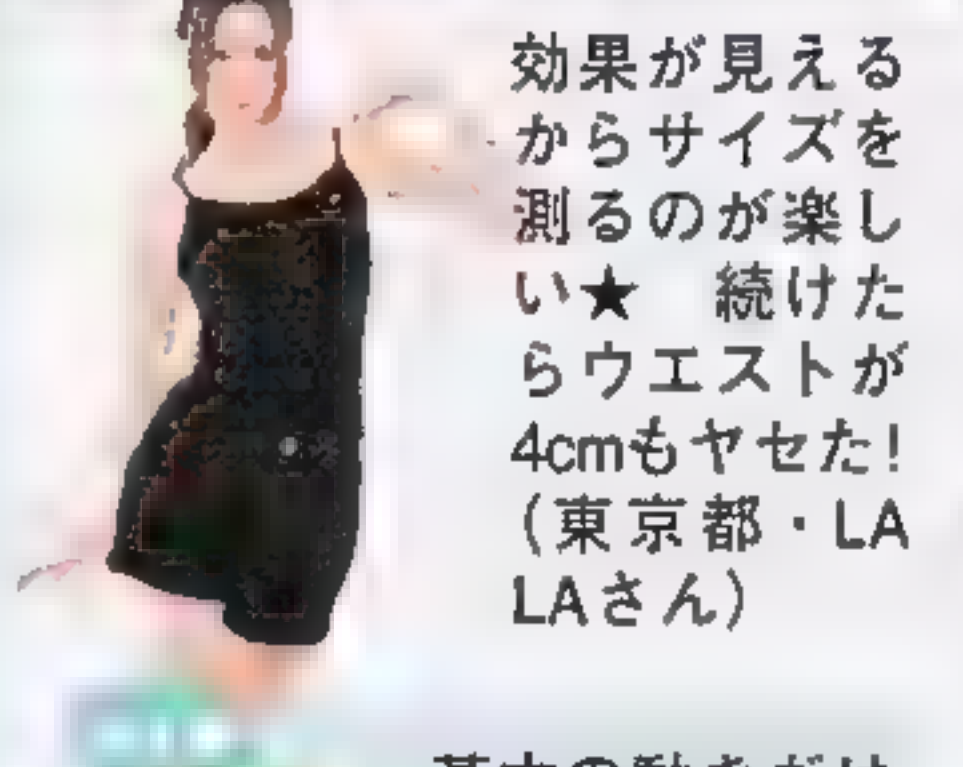
背筋を伸ばしお腹をぐっと凹ませるだけ！お腹や背中に肉がつくのも防げる♡(千葉県・渡辺かなえさん)

フラフープで楽しくくびれを強化！



BIGBANGのアルバムを流しながらやると余裕で続く♡1曲終わるごとに回す方向を変えてバランス良く締める★(兵庫県・花房香央里さん)

自分史上最高のくびれを作るならカーヴィーダンス



効果が見えるからサイズを測るのが楽しい★続けたらウエストが4cmもやせた！(東京都・LALAさん)

コロコロよりもかつさの人气が上昇中！

「使ってすぐ顔が上がる」と大人気★造顔マッサージや手足のむくみ対策にも使える♡

妹のやつを兼用♡湯上りにササッと流すだけでむくみがとれる！(東京都・美咲さん)

天然石のやつ★L字型だから輪郭にもいい感じにフィット♡(広島県・青木りえさん)

AYURAの顔用♡くぼみは主にあご、ほかに体に使ってる★(東京都・奥山絵里奈さん)

AYURAの頭皮用かつさりシャンプーのときに使ってる♡(東京都・木村美和子先生)

PLAZAで♡オイルとセットだから肌を傷めずに使えるの★(東京都・古橋綾香さん)

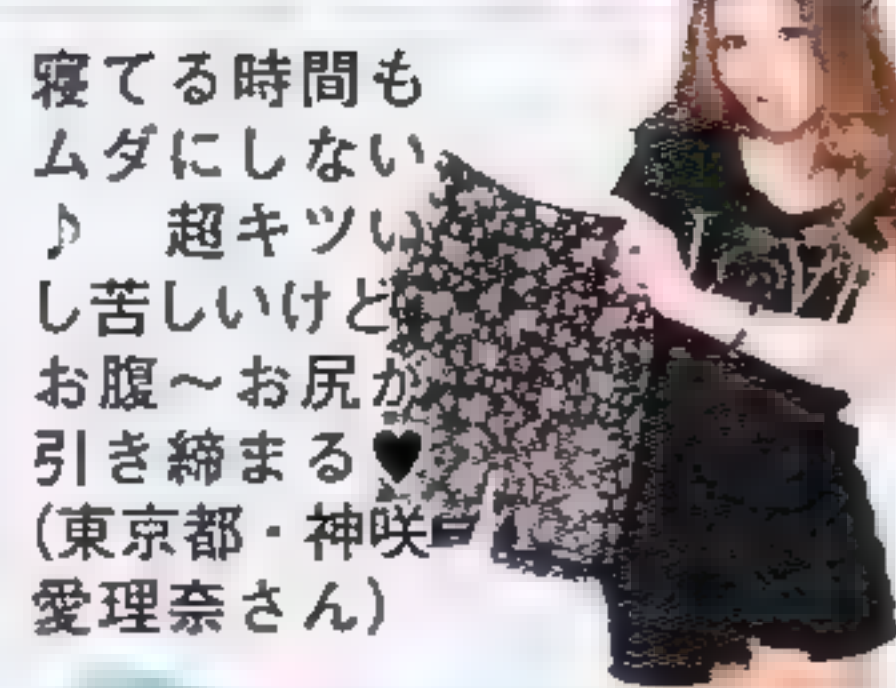
フランフランの★羽根の部分がフィットして使いやすい♡(東京都・神咲愛理奈さん)

毎日のヨーグルトで下腹のぽっこりを解消



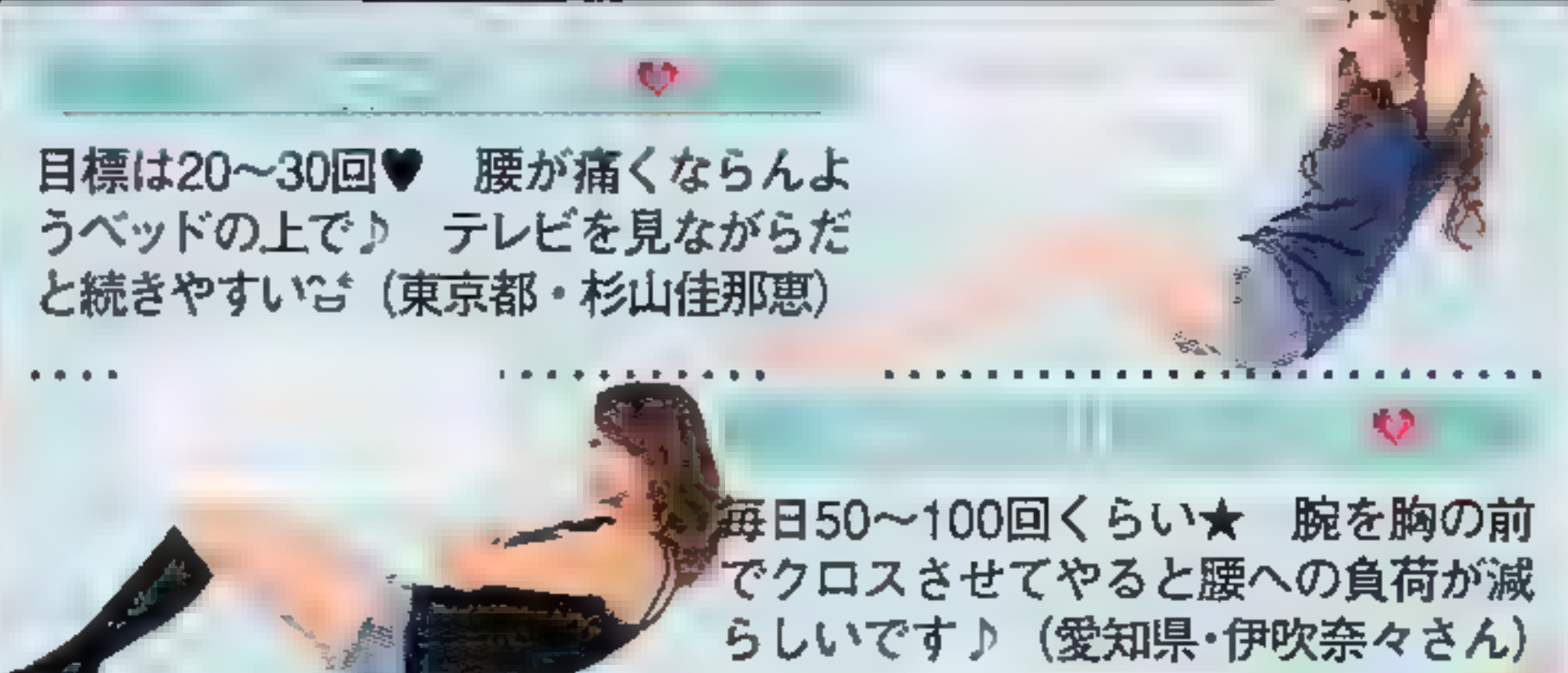
好きだから苦にならない♡便秘も改善して肌も良好★体もむくみにくくなった♡(東京都・奥山絵里奈さん)

速攻くびれを作るなら骨盤矯正スパッツ



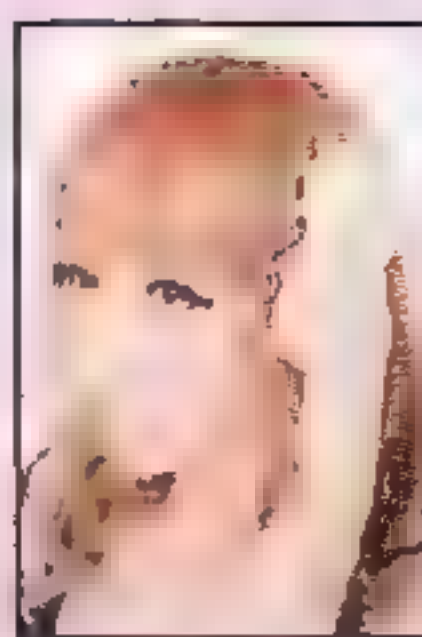
寝るときにはくだけ♡翌朝のくびれ具合がヤバイ★(東京都・WAKAKOさん)

腹筋はがんばり過ぎないのが長続きのコツ♡



目標は20~30回♡腰が痛くならんようベッドの上で♡テレビを見ながらだと続きやすい♡(東京都・杉山佳那恵さん)

頭皮を刺激して顔のたるみを改善

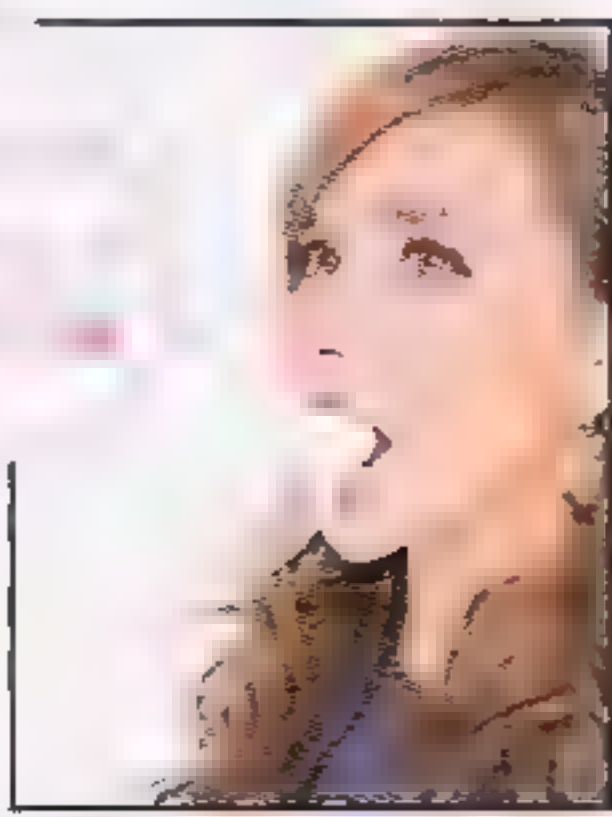


シャンプー時にかっさで♡顔と1枚の皮膚で繋がってるから、やると顔が上がる！(東京都・木村美和子先生)



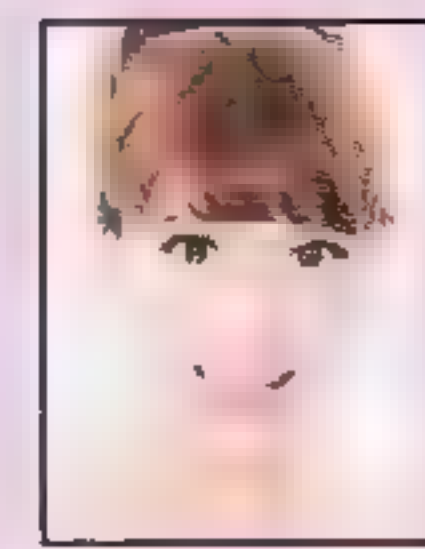
むくみやたるみに効く！指やかっさで刺激すると♡(広島県・青木りえさん)

空のペットボトルをくわえて顔の筋力UP

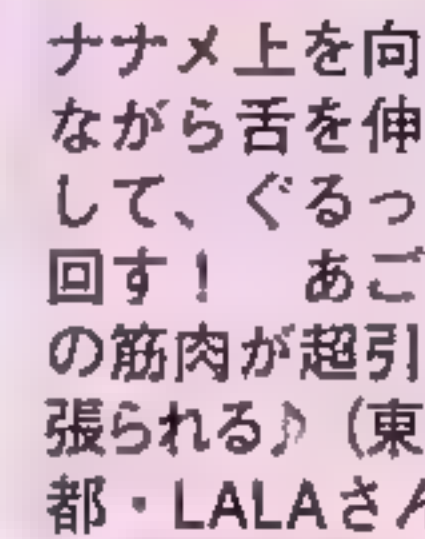


くわえた状態で5秒間吹くのがポイント！筋肉が発達してほうれい線とあごのたるみがクイツと上がる♡(東京都・MERIさん)

表情筋を動かして顔の肉を上げる！

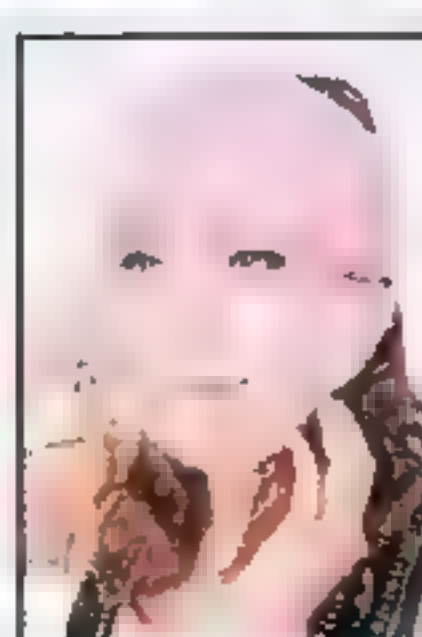


大きく口を開けてあいうえお体操♡あごはほ骨の周辺までまんべんなく鍛えられます★(滋賀県・けいこ)



ナナメ上を向きながら舌を伸ばして、ぐるっと回す！あご下の筋肉が超引っ張られる♡(東京都・LALAさん)

頭蓋骨を締めて顔のサイズを縮小

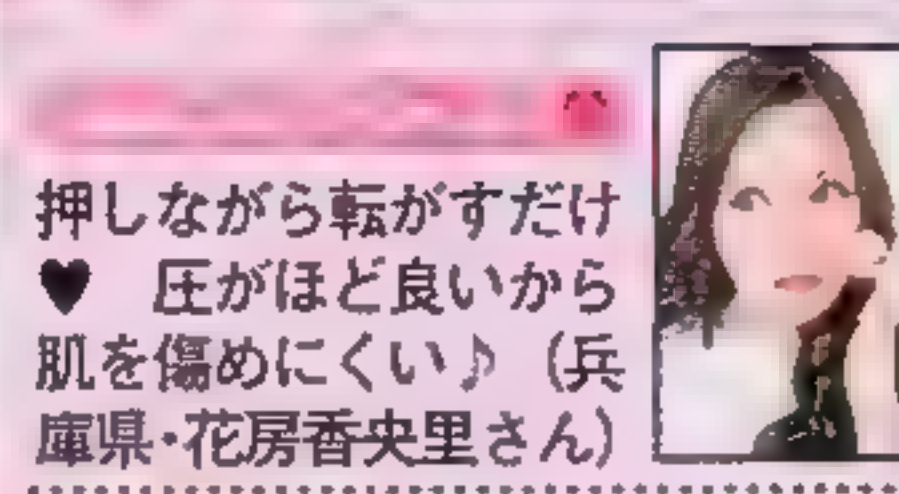


小顔バンドを装着して頭蓋骨を矯正！キツイけど顔のゆがみも取れてスッキリ★(愛知県・伊吹奈々さん)

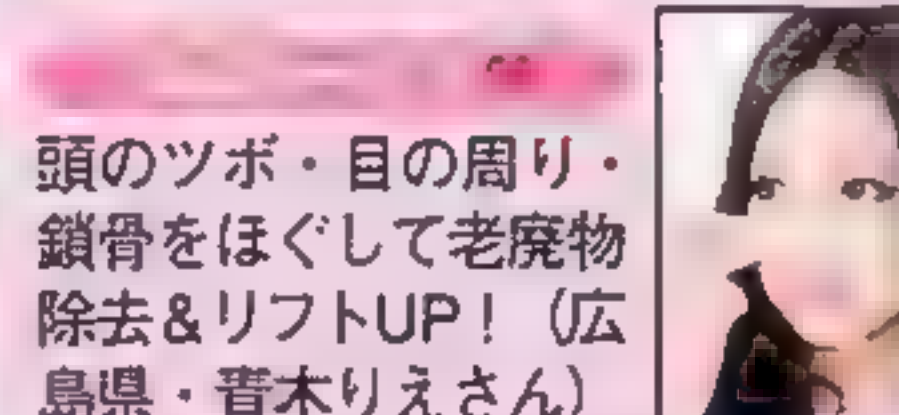


私はコルギに通ってる♡ゆがみが取れて輪郭が変わるよ！(東京都・美咲さん)

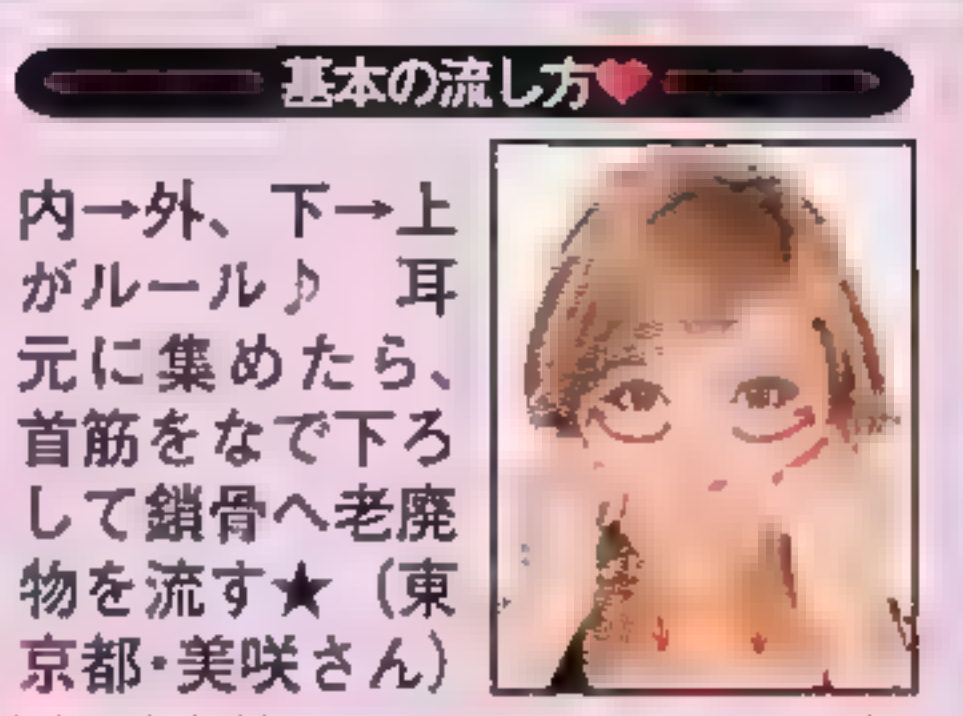
リンパマッサージで老廃物を流す



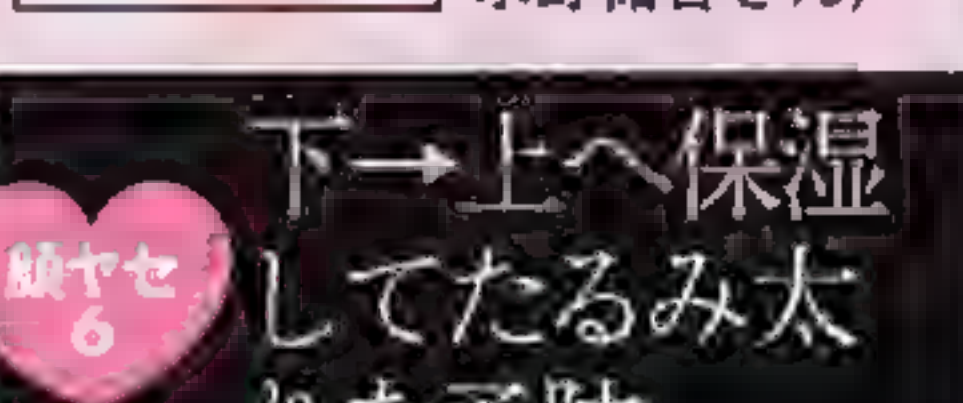
押しながら転がすだけ♡圧がほど良いから肌を傷めにくい♡(兵庫県・花房香央里さん)



私はリンパマッサージ♡血流やリンパの流れが良くなるから、やっつてすぐ顔が上がる！(愛知県・伊吹奈々さん)



基本の流し方♡内→外、下→上がルール♡耳元に集めたら、首筋をなで下ろして鎖骨へ老廃物を流す★(東京都・美咲さん)

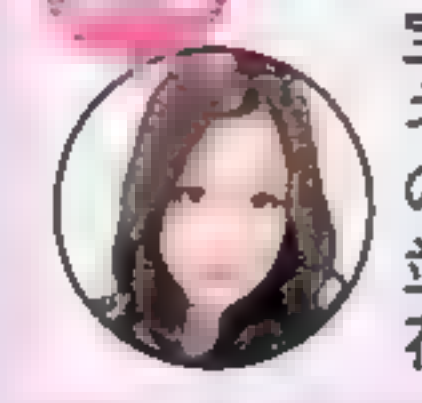


自分の手ならいつでもどこでもできる♡手を握ったときの第二関節の骨を使うよ♡(東京都・水野祐香さん)

顔のたるみはポニテで引き上げ

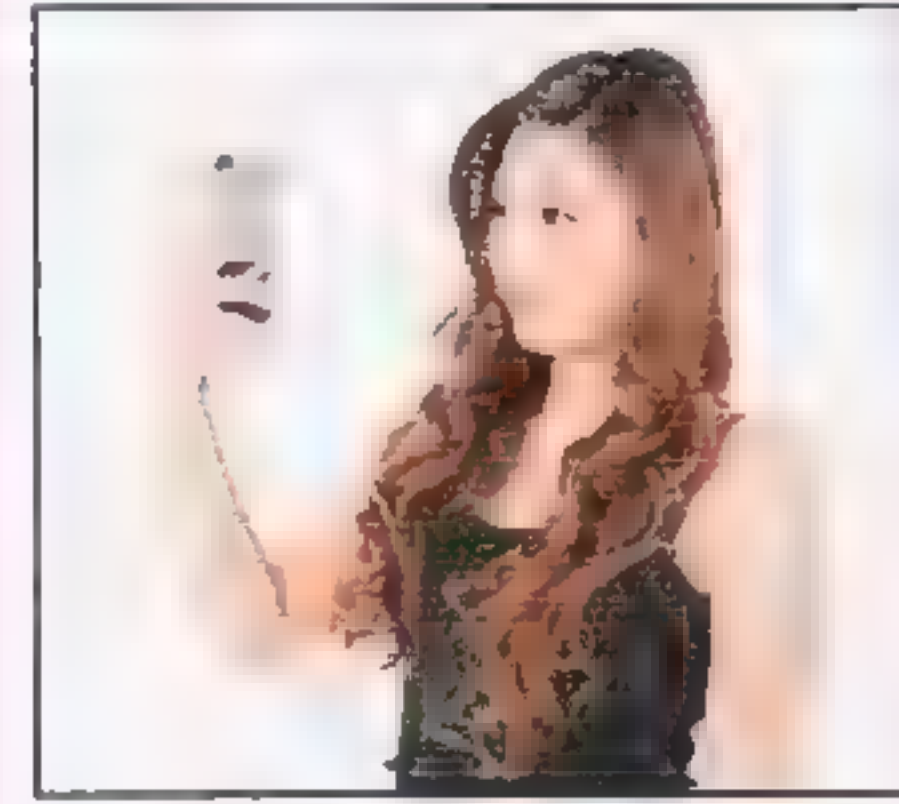


高い位置で結ぶので顔が上がる！続けると髪を下ろしたあとでもハリが続くんです★(滋賀県・けいこ)



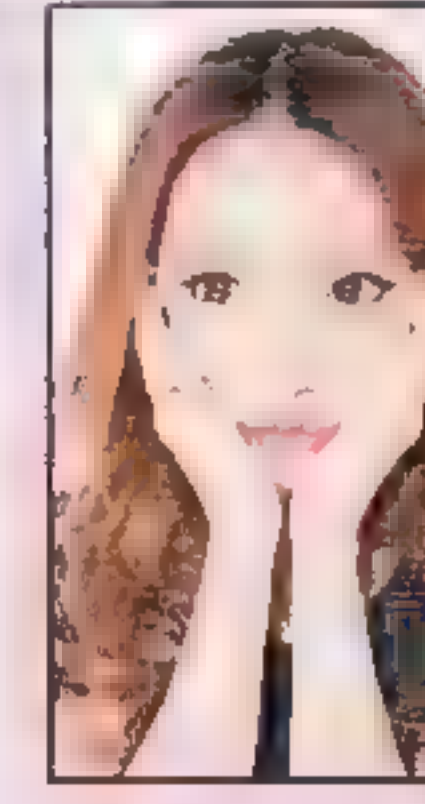
宝塚の友達をマネて★30代なのにハリは20代並み！(兵庫県・花房香央里さん)

携帯を使うときは下を向かない

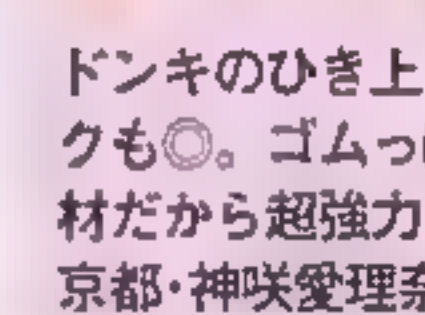


下を向くと顔の肉が垂れるし、二重あごになる…♡重力の負担を受ける時間は最小限に抑える！(千葉県・渡辺かなえさん)

下→上へ保湿してたるみ太りを予防



肉は形状記憶することが大事★ほうれい線と一緒に全体の肉を持ち上げるイメージで！(東京都・杉山佳那恵さん)



ドンキのひき上げマスクも♡。ゴムっぽい素材だから超強力！(東京都・神咲愛理奈さん)

二の腕 & バスト

年齢とともにハリと筋肉の量が減少するのが原因。老廃物で流れが悪くなるとムダ肉が溜まりやすいので、マッサージも念入りに行おう。

気づいて、二の腕が丸い、昔のハリハリ腕を、目指すと、デコルテがガイコンみたいにコケる

主婦Tokyo Nadeshikoブロガー
(29歳/東京都) 結婚・子供なし
MERIさん

<p>クローリング運動でリンパの流れを促進</p> <p>腕のつけ根が固いと二の腕が太くなるらしい。根元からぐるぐる回して、流れをよくする★ (大阪府・まなかさん)</p>	<p>腕を振りまくってたるみを振り落とす</p> <p>思いっきり振ることで部分的なカロリー消費を促進！最初はせつないけど、続けられれば細くなる★ (千葉県・鈴木愛美さん)</p>	<p>ゴムバンドを引っ張って筋トレ</p> <p>雑誌の付録のやつを使用♪引っ張るだけで腕が締まる！続けられればバストの位置も上がってきた★ (東京都・神咲愛理奈さん)</p>	<p>ひざ着き腕立てふせで無理なく二の腕を締める</p> <p>普通の腕立てだとキツイからひざ着きで！代わりにときどき片脚を上げて、負荷を大きくして★ (東京都・LALAさん)</p>	<p>ペットボトルでダンベル運動</p> <p>後ろで持ち上げてそのまま腕がプルプルするまでキープ！腕も背中の中も締まる★ (兵庫県・花房香央里さん)</p>	<p>水の入ったペットボトルを体の真横で上下に動かす</p> <p>50回ずつ持ち上げて★二の腕の内側と背中の中にも効く！(千葉県・江口慧さん)</p>
<p>バスト用コロコロで胸の位置を上げる！</p> <p>セラムアンジェで上へ転がすと一気に胸が上がる★クリームでデコルテを保湿すると持続力もUP★ (東京都・MERIさん)</p>	<p>補正下着で脂肪をバストに集める！</p> <p>肉を全部胸に集めメリハリ体型に矯正★黒がシャンドールで25万円で、紫はサミットで35万円★ (愛知県・伊吹奈々さん)</p>	<p>オイルをつけて余分な肉を胸に流す</p> <p>お風呂で体を温めてからやるとめっちゃ肉が動く！胸の盛りもめっちゃUPする★ (大阪府・まなかさん)</p>	<p>自分に合う下着で胸がわきに流れるのを予防</p> <p>合わない下着も悪くなるし胸も流れる。専門店で選んだやつならワキの下のお肉もスッキリ★ (広島県・青木りえさん)</p>	<p>腕の老廃物は真下へ垂直に流す</p> <p>ワキはリンパのゴミ箱！腕を上げたら、オイルを伸ばした手で下ろしてたるみをスッキリ★ (大阪府・まなかさん)</p>	<p>揺れるお肉は雑巾みたいに絞る</p> <p>二の腕のお肉をつかみ、雑巾を絞るようにねじるだけ★お風呂で温めながらやると、たるみもスッキリ★ (滋賀県・けいこ)</p>

“老け”を遠ざけるダイエット豆知識

昔みたいに“ただやればいい”というのはお間違い！アラサーならではのツボを押さえて美ヤセに近づこう★

<p>顔用</p> <p>右からバジャー マッサージ アンド ボディオイル (祐香)、エスベチャーエスカーダ ボディローション (美咲)、ヴィクトリアシークレット ボディバターピュアセダクション (佳那恵)、無印良品 オーガニック化粧水 (WAKAKO)</p>	<p>体用</p> <p>オイルの方がよくすべる★保湿効果もクリームより高め★ (東京都・水野祐香さん)</p>	<p>乾燥用</p> <p>油分が足りないと肌がバサついてBBA化。バランスが大事！ (東京都・水野祐香さん)</p>	<p>逆にほうれい線が濃くなった</p> <p>肌も傷むのでほどほどが◎ (東京都・WAKAKOさん)</p>
<p>ボディコンのほう</p> <p>肉も締まって見えるし意識も高まる★ (千葉県・江口慧さん)</p>	<p>昼寝して軽くむくませる</p> <p>ややふくらみ気味の方が若く見える★ (東京都・MERIさん)</p>	<p>マッサージはやりすぎない</p> <p>逆になんかきつくなる★ (東京都・WAKAKOさん)</p>	<p>ドクターキャビエット</p> <p>はエステで20万円★超痛いけどセルライトが減って満足★ (東京都・神咲愛理奈さん)</p>

エステの痩身器具で脂肪細胞を粉砕！

脂肪燃焼ジェルをもみこんでしぼる

<p>ドクターキャビエット</p> <p>はエステで20万円★超痛いけどセルライトが減って満足★ (東京都・神咲愛理奈さん)</p>	<p>アドールをもみ込んでたるみを燃焼</p> <p>運動と組み合わせたら肉が揺れなくなった★ (千葉県・鈴木愛美さん)</p>
---	---

<p>ドライブラッシングでデコボコを撃退★</p>  <p>ブラシで足裏から上へと全身を刺激して、最後に心臓へ流すケア♥ セルライトの凸凹が薄くなるよ☆ (東京都・LALAさん)</p>	<p>最初に体を温めてほぐしやすい状態に</p>  <p>湯船でよく温めてからケアの方が凸凹を流しやすい♥ マッサージするなら半身浴の方が効果的☆ (東京都・美咲さん)</p> <p>入浴後もショウガ湯で体を温めて冷えないよう工夫★ (千葉県・渡辺かなえさん)</p>	<p>短時間で締めるとならレグマジック!</p>  <p>1日1~2分でOKだから続く♥ 動きは単純なのに、筋肉痛になるくらい強力! (東京都・神咲愛理奈さん)</p>	<p>ひざ上の肉は気合いで引き締める</p>  <p>ぐっと力を入れて、肉がプルプルするまでガマン! 繰り返しと筋力UPしてひざの肉が締まる♪ (千葉県・渡辺かなえさん)</p>	<p>座った状態で前にキック★</p>  <p>かかとを前に押し出すようにやると関節もやわらかくなるしひざ上の肉にも効く♪ 片脚20回ずつ☆ (千葉県・江口慧さん)</p>	<p>太ももを上げ運動で腰~下半身までキュッ</p>  <p>あお向けの状態で尻がキュッとくぼむまで腰を上げると、たるんだラインがUP★ 軽いブリッジ運動だから背筋や腰にも効くよ☆ (東京都・水野祐香さん)</p>
<p>もんでほぐして柔らかく!</p>  <p>お風呂に入りながらグーの骨ではさんでゴリゴリ! 特にヤバイ部分だけは気合いで毎日続ける☆ (東京都・水野祐香さん)</p> <p>ペットボトルの角を使ってぐりぐり刺激! お金もかからず足の骨に沿いやすいから楽ちん☆ (兵庫県・花房香央里さん)</p> <p>リファPROで下~上へ刺激! 血行やリンパの流れが良くなって凸凹が目立たなくなる☆ (東京都・LALAさん)</p>	<p>ボディクリームは骨に沿って塗りこむ</p>  <p>足首のくぼみ~ふくらはぎへリンパを押し流すように! ふくらはぎをシュッとさせるイメージで塗る♥ (東京都・MERIさん)</p>	<p>半身浴がニガテなら足湯でOK</p>  <p>半身浴だとおぼせるから足だけ☆ 十分汗がかけられ、お湯の量も少なく済むからお手軽やしエコ★ (大阪府・まなかさん)</p> <p>仕事のあとも手軽にできる♥ お湯は42度が好み★ (東京都・神咲愛理奈さん)</p>	<p>むくみは湯船でたたいてほぐす</p>  <p>疲れが溜まりやすい部分だから、温めてから下~上へグーでたたく! 湯上りにはクリームをみこむ☆ (東京都・杉山佳那恵)</p>	<p>関節を回してリンパの流れを良くする</p>  <p>固いと流れが悪くなってむくみ脚に! 大きく回してやわらかくした方がマッサージの効果も上がる★ (大阪府・まなかさん)</p> <p>デイスのサービスでもやってる★ むくみが取れるよ♥ (千葉県・江口慧さん)</p>	
<p>時間がない日はリンパのツボを集中攻撃</p>  <p>足裏・足首のくぼみ・ひざ裏の順番で刺激☆ 流れが良くなって代謝も上がるよ! (広島県・青木りえさん)</p> <p>太ももヤセを狙うならひざ上のリンパを指で刺激! セルライトがつぎにくくなる★ (東京都・木村美和子先生)</p>	<p>重ね履きで冷えを予防</p>  <p>冷えると代謝が落ちる→血行が悪くなる→セルライトができやすくなると聞いたから☆ やわらかいスウェットの3枚重ねなら足を圧迫しないし、ずっと脚が温かいからむくみとも無縁♥ (千葉県・渡辺かなえさん)</p>	<p>細く錯覚させたい日は黒スキニーを履く♥</p>  <p>ちょっとキツめのやつを選んで着圧効果も狙ってる♪ (東京都・WAKAKOさん)</p> <p>お腹だけ大きい妊婦用スキニーで脚を細く見せてる♪ (東京都・古橋綾香さん)</p>	<p>24時間着圧でむくむスキを作らない</p>  <p>夜はメディキュットで昼間はスリムウォークや着圧タイツ★ ずっとむくまんから足も太くならん♪ (広島県・青木りえさん)</p> <p>常にメディキュットを履く生活が続いたら脚が細く! (東京都・真優川咲さん)</p>	<p>むくまないように脚を高くして寝る</p>  <p>足の下に折りたたんだタオルか枕を置くだけ! 足指を広げる靴下をはくと、さらに足が細くなる☆ (京都府・百合華さん)</p> <p>足首を上下に動かすと血流UPしてむくみが取れやすい状態に。 (滋賀県・けいこ)</p>	<p>トイレに行くたびむくみを押し流す</p>  <p>20年近くやってる☆ 足首~ひざの間を手のひらの底で押し流す★ (東京都・山上紗和さん)</p>

Part.3 目標は細く締まったカモシカ脚♥

脚

老廃物が溜まりやすい部分だから、1ミリもむくませない心構えが重要★ セルライトがある人は長続きしそうなケア法を探そう!

Part.4 背中とお尻

自分で見えないからこそ注意が必要!!

肉だらけのBBAラインを阻止するカギは筋肉と骨盤ケア★ 外へ開きかちな骨盤の位置を正せば、腰だってひと回り細くなる☆

後ろ姿で
年頃
背中が丸いと
なんばってる”って
空気が出ちゃう…

**肩甲骨はがし
体操で肩こり
も解消**

両手を真上に上げ、肩と二の腕を下しながら肩甲骨を下に動かし5秒キープ★ これを繰り返す♡ (兵庫県・花房香央里さん)

**ストレッチで
インナー
マッスルを強化!**

脚を外側に開いて立ち両腕を横に広げる♪ その状態でつま先を上げて、お尻をゆっくり落とす! (東京都・WAKAKOさん)

**朝晩5分の
背伸びで脂肪の
燃焼を促進!**

肩甲骨周りを動かすとダイエットのツボが刺激されてヤセるらしい♪ 腰痛にも効くよ♡ (東京都・水野祐香さん)

**地道に背筋を
がんばる!**

体が固くてなかなか上がらないけど寝る前の習慣にしている♡ 毎日続けたら少しずつ筋肉ついてきた♡ (千葉県・鈴木愛美さん)

**タオルで
エアードンベル
運動**

半身浴の休憩中に20回くらい上げ下げ★ 背中の肉がシュッと締まってキレイに見えるで♡ (京都府・百合華)

**上半身の
ひねり運動で
くびれ作成**

立った状態で両ひじを上げ、腰を左右にぐいっとひねるだけ♪ みっちりやると翌日すくくくびれる♡ (千葉県・江口慧さん)

**ぼやけた境界
線はケツ上げ
運動でくっきり**

寝そべった状態でひざを曲げて、腰を浮かすだけ♡ 寝る前に30秒×3セットやるのがマイルール♡ (兵庫県・花房香央里さん)

**イスを使った
美尻運動で
ヒップUP!**

イスの背に手を置いて、後ろに脚を上げるだけ♪ 簡単だからちょっとした家事の間にもできる♡ (千葉県・鈴木愛美さん)

**後ろ蹴り上げ
運動で
プリケツ再生★**

片脚につき30回ずつを毎日やるようにしてる★ 動きは単純だけどお尻の筋肉が鍛えられて位置が上がる! (千葉県・江口慧さん)

**お尻に力を入れるエクササイズを
生活に組み込む★**

あお向けに寝た状態で限界まで力を入れて数秒キープ★ これを数回繰り返す♡ (千葉県・江口慧さん)

**家の中では
ダイエットスリッパを
はいて過ごす!**

つま先立ちに近い立ち方になるから自然と腹筋やお尻に力が入る★ 背筋も伸びて後ろ姿が締まる♡ (千葉県・鈴木愛美さん)

**背筋を
伸ばしながら
階段を上る!**

運動する時間がないから移動を利用! 背筋を伸ばせば自然とお尻に力が入ってたるみが締まる♡ (広島県・青木りえさん)

**踏み台昇降運動
でケツ上げしな
がら代謝UP♪**

やってる姿は地味だけど効果はバッチリ! マラソンの呼吸法も取り入れればさらに燃焼効果UP★ (千葉県・鈴木愛美さん)

**インスパイアリン
ゲエクササイズで
骨盤から小尻に**

DVDを見ながらやるエクササイズ♪ 出産で開いた骨盤が締まって、お尻がひと回り小さくなった♡ (東京都・WAKAKOさん)

“絶対ヤセる!”というヤル気を持続させる小ワザ♡

毎日やるべきエクササイズをリストアップ♡

- 1. 朝晩5分の背伸び
- 2. 肩甲骨はがし体操
- 3. 背筋を伸ばしながら階段を上る
- 4. 踏み台昇降運動
- 5. インスパイアリンゲエクササイズ
- 6. 家の中ではダイエットスリッパをはいて過ごす
- 7. お尻に力を入れるエクササイズを生活に組み込む
- 8. 立ち方・歩き方を直して開いた骨盤を矯正
- 9. お尻の肉の上には決して座らない!
- 10. ボディクリームでもみほぐして脂肪をほぐす

**立ち方・歩き方を直して
開いた骨盤を矯正**

整体で指摘されてやったら腰回りが一気に上がった♡ 骨盤のゆがみとO脚も直ってひざ同士がくっつくように♡ (東京都・LALAさん)

**お尻の
肉の上には
決して座らない!**

寝る時や座るときに、肉がつぶれないよう手で持ち上げるのがポイント! これを習慣づけるとお尻の肉が流れないって、お尻日本一の人に教えてもらった♡ (東京都・MERIさん)

**ボディクリームで
もみほぐして
脂肪をほぐす♡**

妊娠でお尻が巨大化! いまはいいけど出産したら戻せるように、クリームで脂肪をほぐしてる♡ (東京都・古橋綾香さん)

Part.5

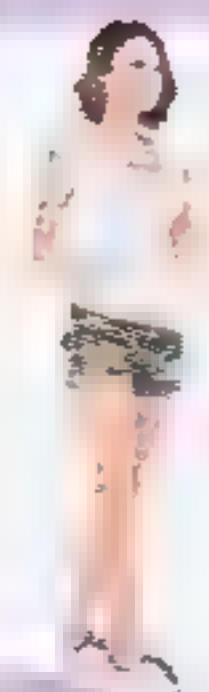
全身ヤセ

誰もが行き着くダイエットの終着駅

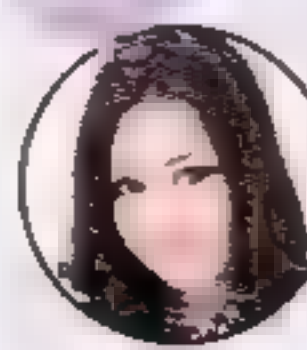
「全身一気に細くなりたい」という人は代謝UP系のテクに注目！食事のカロリーも程よく抑えれば、理想のBODYは目前かも！

脂肪という名の服さえ脱げれば2歳に若く見えるはず

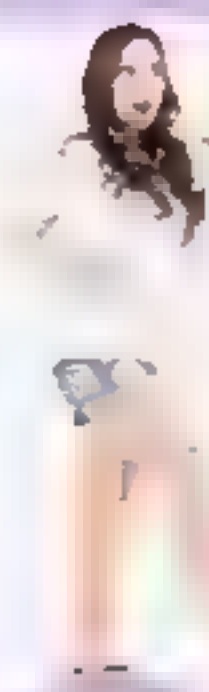
徒歩移動はすべてウォーキングだと思いこむ



呼吸を意識するだけでもエクササイズになる！通勤で歩くときに取り入れて、効率良く脂肪を燃焼★(千葉県・鈴木愛美さん)



腹式呼吸でやっている♡脂肪も燃える♡腹筋も鍛えられる♡(広島県・青木りえ)



履いて歩くとヤセるってウソサ♪脚を伸ばし、下腹に力を入れながら毎日1時間早歩きしとる♡(兵庫県・花房香央里さん)



時間がない平日は、家のウォーキングマシンで運動♡(愛知県・伊吹奈々さん)

好きな曲を踊って楽しくエクササイズ♪



DVDだから好きなときにできるしノリノリな曲ばかりだから楽しい♪(東京都・木村美和子先生)



PVを見て振り子を完コピ♡ミディアムテンポだけいい汗かける♡(東京都・奥山絵里奈さん)

動かない日は足指バンドで楽ヤセ



足の指にゴムを巻くだけで！何気に試したら動いてないのにヤセてた！(東京都・水野祐香さん)



身体を冷やす食べ物摂らない！

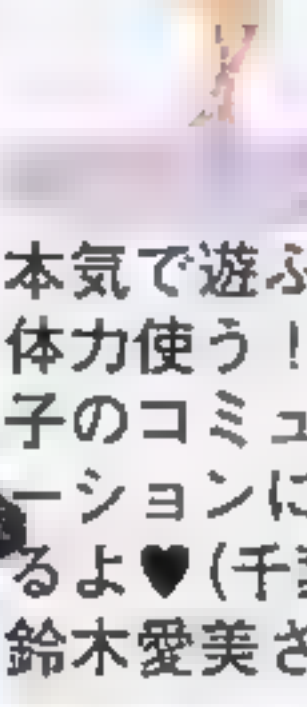
同じ野菜でもサラダは体を冷やすから×♡食べるなら鍋や温野菜の方が体が温まるからオススメ♡内臓を冷やすとむくみから水も常温が◎★仕事以外では冷たいものを飲まないようにしてる♡(大阪府・まなかさん)



子供と遊んでエクササイズ

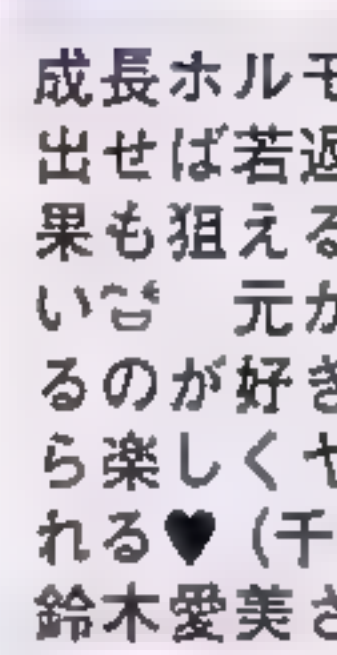


予想以上にキツくてびっくり！短時間で汗びっしょりになる♡(東京都・WAKAKOさん)

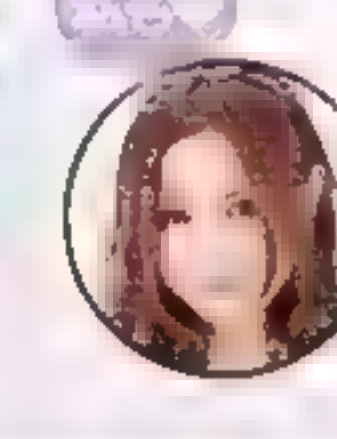


本気で遊ぶと超体力使う！親子のコミュニケーションにもなるよ♡(千葉県・鈴木愛美さん)

マラソンで成長ホルモンの分泌を促進



成長ホルモンを出せば若返り効果も狙えるらしい♡元から走るのが好きだから楽しくヤセられる♡(千葉県・鈴木愛美さん)



気分転換になるし爽快！脂肪が燃えやすい体になる★(東京都・LALAさん)

21時以降は食事と酒と塩分の摂取を減らす！



基本的に何も食べへん！もし友達と出かけるときはサラダやヘルシーな飲み物で食欲を抑えとる♡(東京都・杉山佳那恵)



お酒飲むときは食べない！塩分系の食事控えてるよ★(東京都・美咲さん)

気になるたるみはエステ系の機械でケア

専用のジェルを塗って機械を当てるだけ♡脂肪を冷却して、お肉が増えにくい状態に♡

気になる部分にかけると、たるみがキュッと引き上がる♡(ともに愛知県・伊吹奈々さん)

睡眠中の冷えを防いで寝てる間も脂肪を燃焼

汗まではかかないけど、真冬にキャミで寝ても余裕♡乾燥しないし電気代もエコ♡(京都府・百合華さん)

足が冷えると代謝が下がって太りやすくなるので、寝てる間もしっかり温めています♡(滋賀県・けいこ)

ちょっと食いを続けるとドカ食いが治る&ヤセる♡

いまより10kg太ってた時期に実践★「常に食べてるね」と言われるけど量が少なくてヤセる♡(千葉県・鈴木愛美さん)

私のやり方

1回の食事の量を通常の半分以下に★その代わり回数は1日5回までOK！食べてすぐ寝るのは禁止してた♡

半分食べたら休憩する習慣をつけたらいつの間にか小食に♪普通の1人前が食べきれなくなった★(東京都・杉山佳那恵)

健康的にヤセるならささみだんご鍋

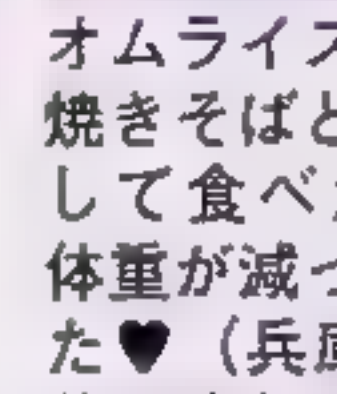


アスリート向けの鍋なんだけど、おいしくてハマったら1カ月で4kgヤセ★そこから減量に目覚めた♡(東京都・MERIさん)

空腹がツライときは豆腐かこんにやくを頼る♪



太りにくいから夜食にも重宝♡湯豆腐やお肉と食べることが多い♡(東京都・神咲愛理奈さん)



オムライスとか焼きそばとかにして食べたらず、体重が減ってきた♡(兵庫県・花房香央里さん)

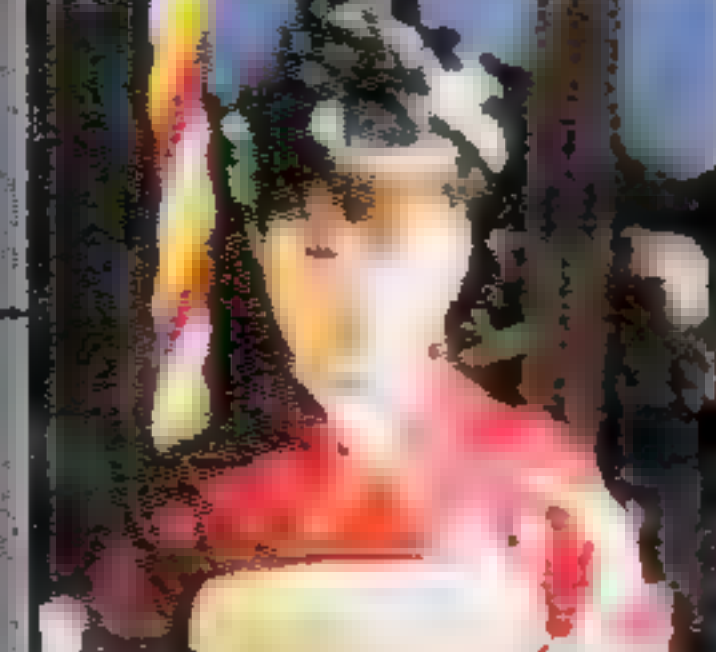
食事の見直しと寝る前のストレッチで37kgヤセ

現在の私



20歳のとき1年半で75→38kgに♡男子ばかりの大学に入ったらつられ食いで75kgの大台に！手始めに病院のダイエット科でカロリーを矯正したら早速10kg減！運動も始めたら順調に体が締まり、出産後の現在でも30kg代をキープ♡(千葉県・田中瑞子さん)

10年前の私



炭水化物の少ない食事と運動で30kgヤセ！

現在の私



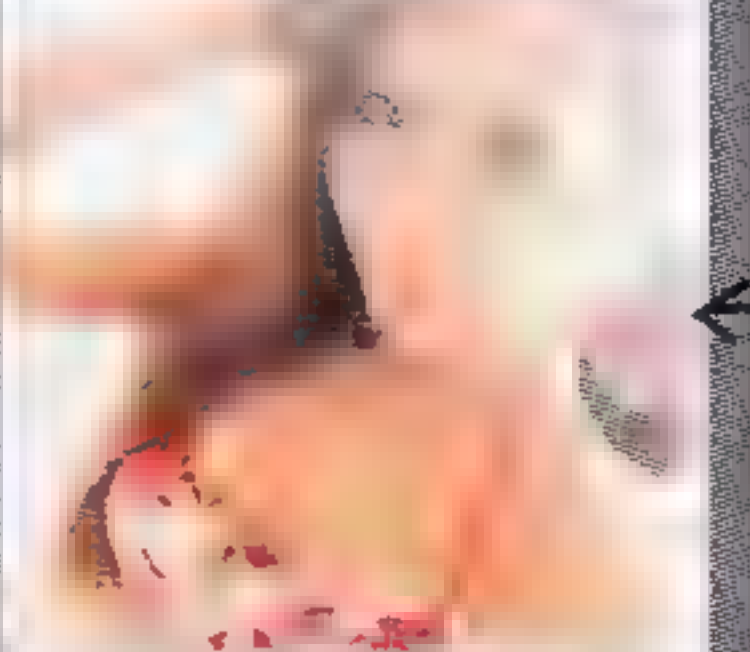
長い停滞期を乗り越え75→45kgに★23歳のとき好きな人に出会い向いてもらい、不摂食水物(米・麺・スナック菓子)抜きで51kgまで減量。その後、失恋のショックで再び停滞期を脱出！再び努力した結果、意欲の40kg代に★(埼玉県・斎藤理乃さん)

3年前の私



米抜きダイエットと腹筋で10kgヤセ！

現在の私



最近9カ月で61→51kgの減量に成功♡身長が172cmでも体重61kgだとモデルとしては太め♡というわけで今年1月に減量開始。食事は米抜き抜いて野菜多めの料理をちょこちょこ食い、腹筋を1日100回続けながら、なるますに9kg減♡(埼玉県・芹沢明日香さん)

9カ月前の私



実録！その時体重が動いた！大幅減量に成功して私たち人生変わりました！STORY★

ヤセてモチベーションが高まれば人生怖いものナシ！食という本能に打ち勝ち、理想の体になった3人の減量法をスクープ★

ヴェリテクリニックは医師を育ててきた指導医によるクリニック。

だから安心

プチから本格整形まで ヴェリテにお任せ★



色々な症例を
お見せします!

他院でオペをして満足出来なかった人、ヴェリテクリニックは他院修正がとても多いクリニック。
あなたの希望を叶えてくれます♡ お気軽にご相談ください。

Case1

プチ整形だけでも、 ココまで変わる!



プチも
センスが
大切!!

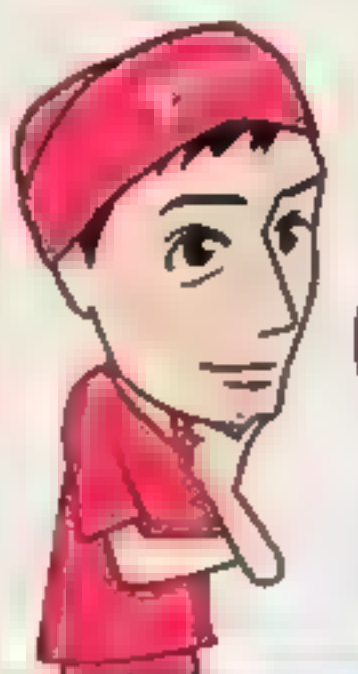
鼻を高く見せたいために濃いノーズシャドーを入れていた彼女。
すっぴんでもスッと通った鼻筋へ改善。
四角く張ったエラも小顔に見えるようになりました。



| 施術内容 |
プチ整形
ヒアルロン酸注入
(眉間~鼻筋とアゴへ注入)

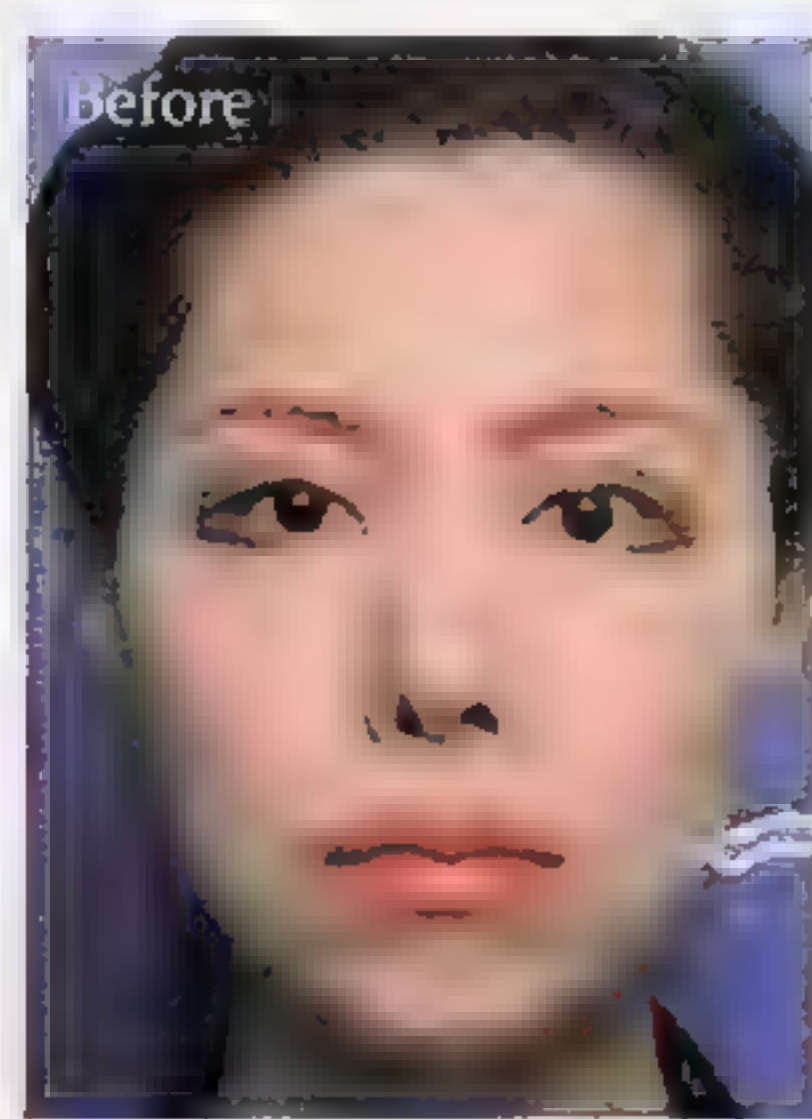
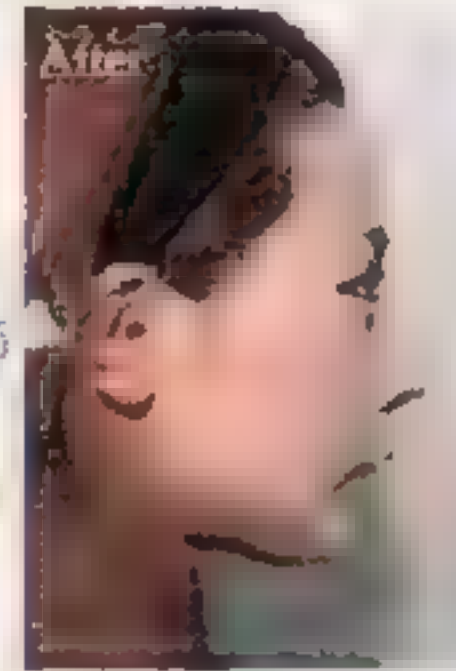
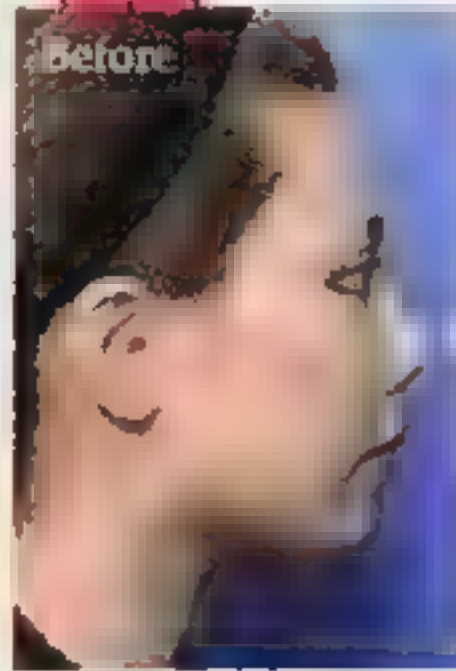
Case2

飛び出した プロテーゼを修正



他院修正は
おまかせを!

「鼻を高くしたい」と他院で手術を受けた彼女。
ところが、術後プロテーゼが飛び出してしまい当院へ。
鼻の修正に加えて口元・目元も可愛らしく改善しました。



| 施術内容 |
他院鼻プロテーゼ入替
他院鼻中隔延長修正
涙袋形成 ヒアルロン酸注入
二重埋没法

Case3

目つきの悪い一重から パッチリ二重に



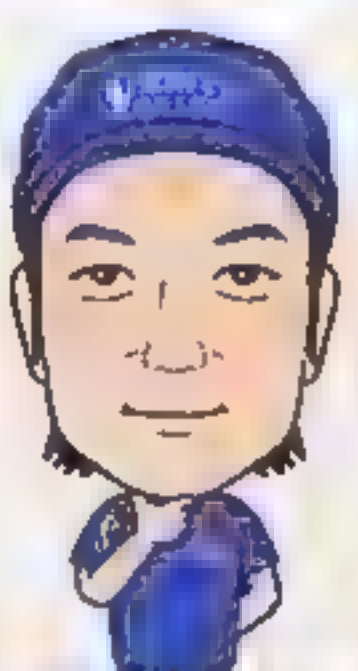
目が小さく見えるだけでなく、目つきが悪く見えてしまう彼女。
一重をパッチリ二重に改善。ノーズシャドーいらずの高い鼻と、
すっきりとした小顔へ改善しました。



| 施術内容 |
二重切開法 眉間プロテーゼ
鼻中隔延長術 隆鼻術
頬脂肪溶解注射(リボピン)

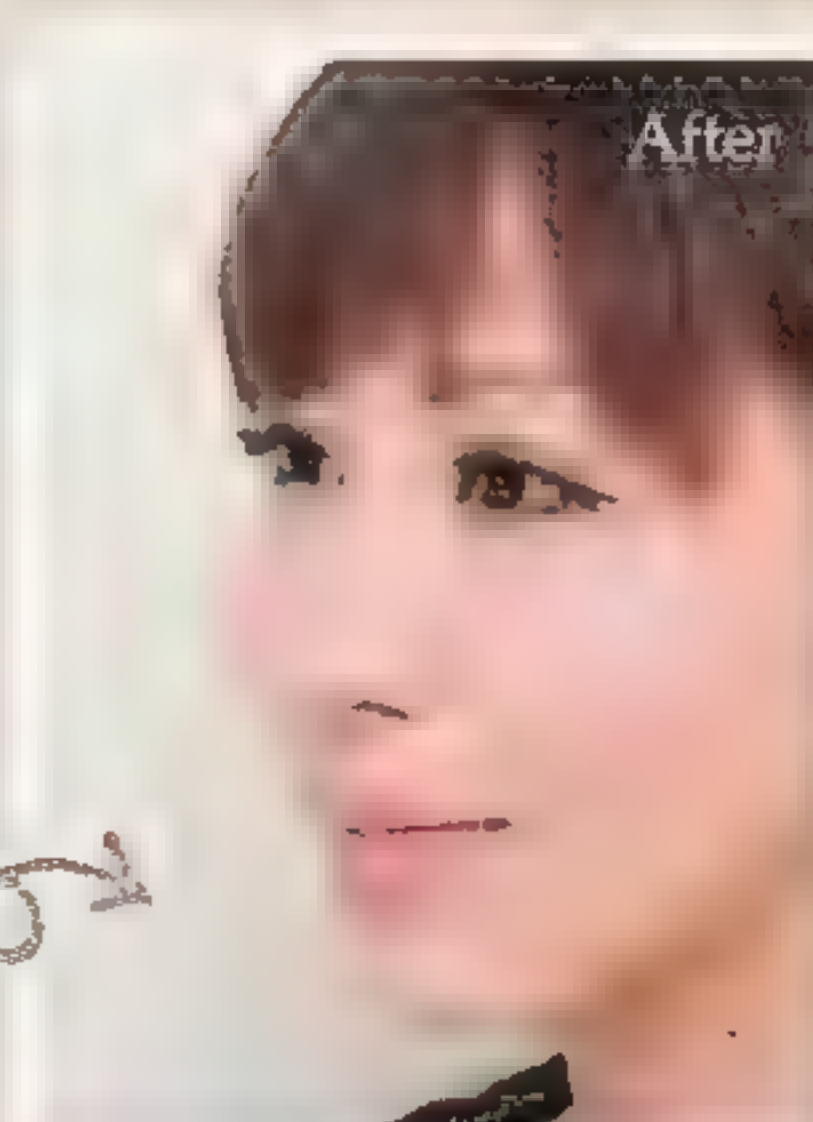
Case4

鼻~アゴのラインの調整で 女性らしさを手に入れる!



可愛く
いた
します

すでにL型のプロテーゼを鼻に入れていた彼女。それによって
イカつい鼻に...今回は鼻筋がキレイに通った女性的な印象に
チェンジ。少し前に出た口元も改善。



| 施術内容 |
他院鼻プロテーゼ入替(L型→I型)
鼻尖縮小 鼻中隔延長術
アゴボトックス アゴプロテーゼ

人気治療ランキング! LovelyなFaceになっちゃおう!

No.1 **たれ目形成**
グラマラスライン

黒コンやカラコンに似合う丸く
可愛い目を作ります。
白目が広がり目全体が大きくな
るので目力もUP!! とっても印
象的な目に!

315,000円

No.2 **憧れの小顔へ**
リボピン注射

気になる部分に注射をするだけの簡単治療!
メスを使わない最新注射で部分痩せ! 効果が
高いので、1回の注射でご満足いただけます。

12,600円

No.3 **涙袋形成**
ヒアルロン酸注入

笑った時に下まぶたがぶくっ
と膨れる涙袋は、キュートな笑
顔のチャームポイントです。華
やかな目元や優しい目元にし
たい方におススメ!

31,500円



ヴェリテクリニック 銀座院
〒104-0061 東京都中央区銀座5-5-7
ニュー銀座ビル6号館3階
☎ 0120-883-250
ヴェリテクリニック 大阪院
〒530-0001 大阪市北区梅田1-1-3
大阪駅前第3ビル18階
☎ 0120-121-051

ヴェリテクリニック 名古屋院
〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅
4-5-20 第二堀内ビルディング5階
☎ 0120-451-170
ヴェリテクリニック 福岡院
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前
3-26-5 Mビル1号館8階
☎ 0120-394-412

<http://www.veriteclinic.com> ヴェリテクリニック 検索

ヤマトナデシコプロジェクト

♡ エステでモデル体型に変身♡

前回、見事ヴェリテクリニックでキレイになるモデルに選ばれた佐々木さん♡。無事に施術が終わり、次はエステで体のラインもキレイにしてもらいます♡。今月は佐々木さんが実際に行うエステのメニューとその流れを簡単に紹介するのでチェックしてね♡。

PHOTO Masahiko Nakatsu (Giraffe) EDIT&TEXT Meriko Koizumi

今回行うエステのメニュー

【ヴェリテクリニックのメニュー】

- ① リポビーン(頬・アゴ脂肪融解注射)後のマッサージ
- ② 術後のケア

【長沼ビューティーコレクションのメニュー】

◆セルライトコンクエストコース 17,850円
(エンダモロジー30分10,500円→ゲルマ温浴20分1,050円→リンパドレナージュ30分6,300円)

◆ミネラルスリムコース 16,800円
(ゲルマ温浴20分1,050円→ペトリッシュ15分9,450円→エクレマージュ20分6,300円)

ボディセラプロ	独自の通電システムを持つEMSマシーン。腹部の回転刺激がボディ内部にまで通電するので、ボディ内部の引き締めに効果的。
揉み出しマッサージ	ハンドマッサージにより凝り固まって代謝しにくかった脂肪が刺激され分解されやすくなる。
リンパドレナージュ	低周波により血液、リンパの循環促進、筋肉強化で新陳代謝をアップ。寝ながら有酸素運動ができる。
エンダモロジー	独自のローラーヘッドで皮膚や皮下組織をマッサージ。揉む、ほぐす、吸引を同時に行う。
ペトリッシュ	ミネラルクリームを使って行うマッサージ。ナノ化された特製のミネラルクリームが細胞に浸透しセルライトの軟化や細胞活性を行う。
エクレマージュ	高周波の振動による摩擦で血液の循環を良くし体表温度を上げ脂肪の燃焼率を引き上げる。

フェイシャルコース

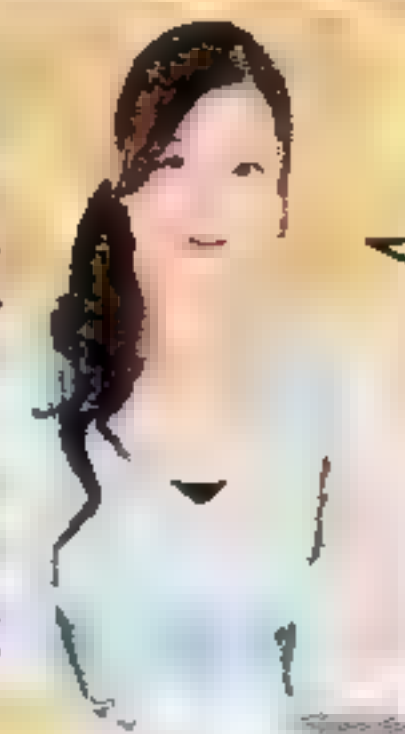
◆フェイスドレナージュ 15,750円
(クレンジング→洗顔→吸引→エクレマージュ→顔筋マッサージ→アスタキサンチンパック)

顔筋マッサージ 顔の筋肉に働きかける強めのマッサージ。筋肉強化による小顔効果。

【前回までのあらすじ】

「ヤマトナデシコプロジェクト」に見事当選♡。ヴェリテクリニックでキレイになって、お姉さんagehaモデルになるう、という大プロジェクト♡。今回は施術内容の紹介をしたよ♡。

接客業(24歳/静岡県)
独身・子供なし
佐々木由希さん



今回は**エステでボディライン**をキレイにしてもらえます♡

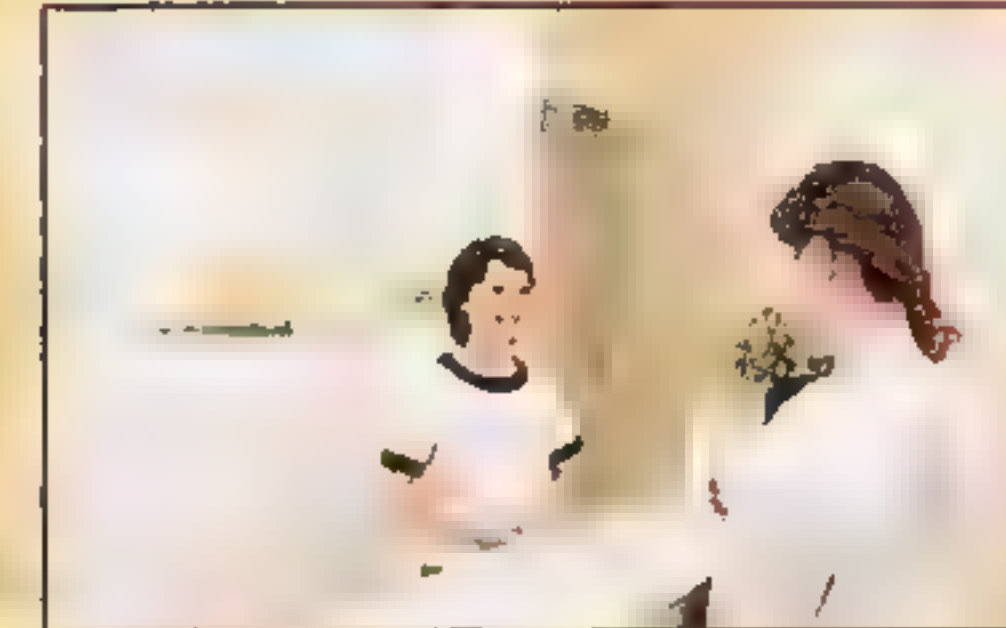
今回お世話になったのはこの方♡



銀座店勤務
佐藤千聡さん
エステティシャン歴9年。ボディコースが得意。お客様のお悩みに合わせたご提案をするのがモットー。

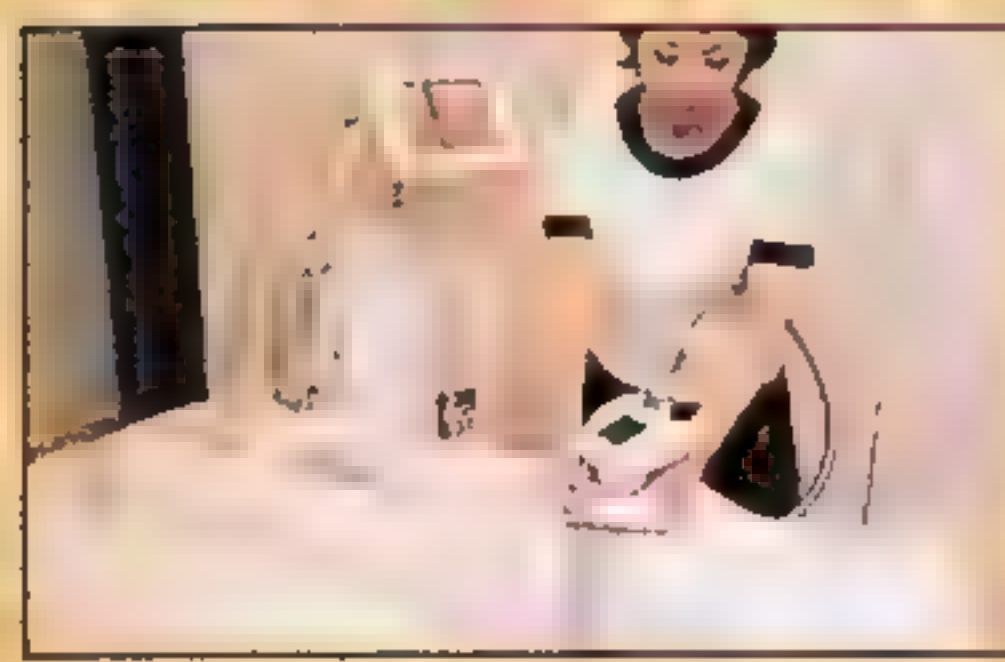


悩みを相談して、理想のボディになるコースの説明をもらう♡。不明なことがあればこのとき聞いておこう♡。



まずは受付カウンターで手続きするよ♡。ピカピカのエントランスは高級感もあってステキ♡。

セルライト専用マシンで、すでに刺激にアタラク♡。



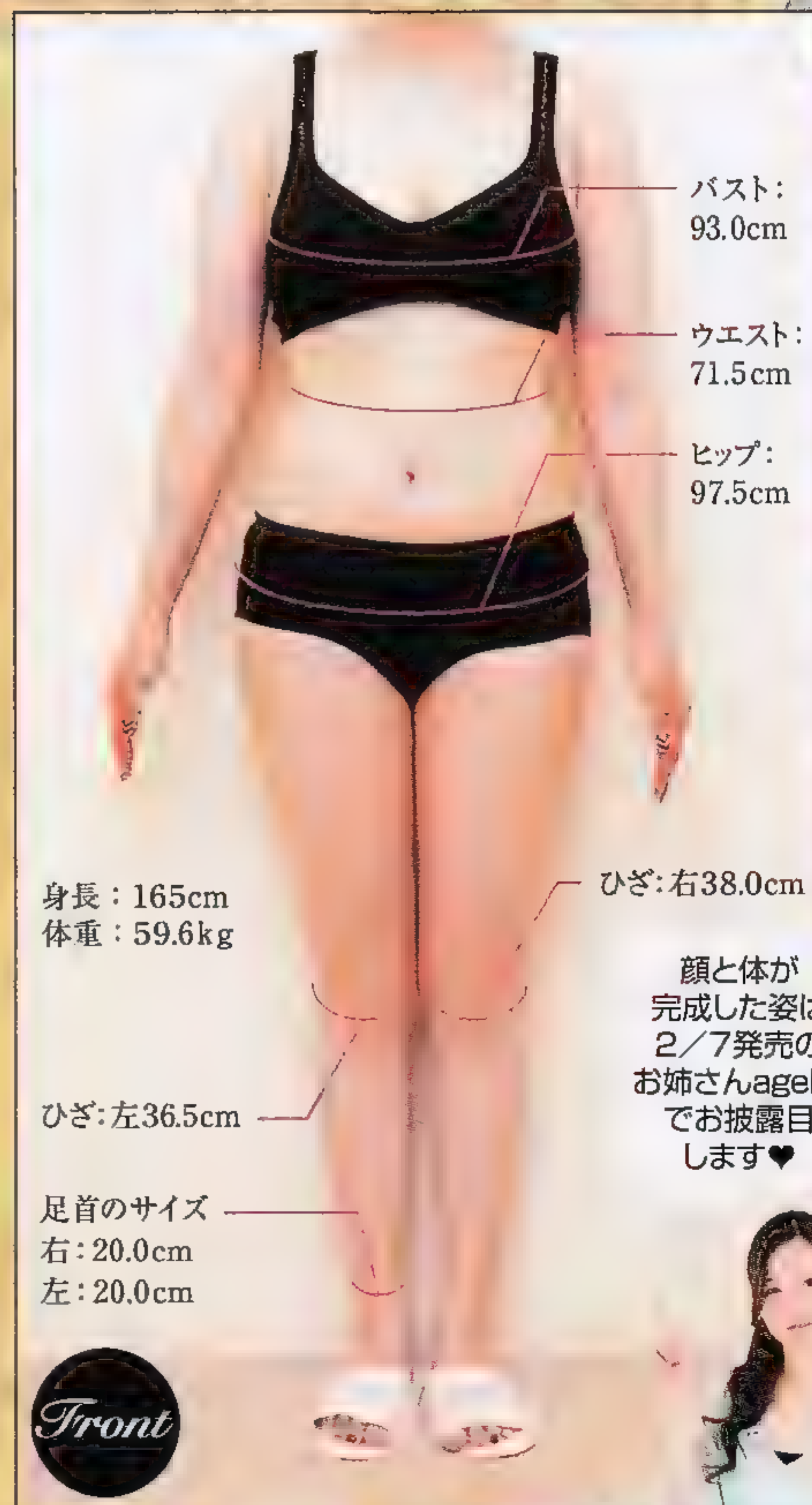
エンダモロジーという機械で脂肪を挟んでもみほぐしていくよ♡。寝てるだけだから楽ちん♡。

手でしっかりと揉み出して、スラオリポリポ効果を出す♡。



早速施術スタート★。まずは脂肪燃焼クリームを塗って、手で脂肪を柔らかくしてもらおう♡。

エステ施術前のサイズ表



顔と体が完成した姿は2/7発売のお姉さんagehaでお披露目します♡



ヴェリテクリニック 銀座院

お客様の理想を手に入れるのに必要な最善の治療法を提案。
①東京都中央区銀座5-5-7ニュー銀座ビル6号館3F
☎0120-883-250
HP: <http://www.veriteclinic.co.jp/>



NAGANUMA BEAUTY COLLECTION 銀座店

ブライダルエステやまつげエクステ等、美に関するあらゆることのできる癒しの空間。
①中央区銀座2-4-18 アルポーレ銀座4F ☎03-3561-1841
HP: <http://www.estheup.ne.jp/nbc/>

2カ月に1回は海外に 1週間以上滞在する 旅行のプロ!!

Go To Australia

さやかの旅行Bagの中身♡

今月オーストラリアに行くからその荷物を作ったよ。向こうは夏だから軽装で良くて楽。パスポートと携帯とお金さえあればなんとかなるって思ってるからいつもコレくらいしか持たないんだ。

移動中FASHION

海外旅行で一番疲れるのは機内生活だから往復の道のりはスッピンにジャージが基本。★柄が派手で気に入ったジャージはSO PHとNIKEのコラボFCRBのもの。上下で40,000円くらいだったよ。

機内持ちこみ手荷物①



ライフラインと暇つぶし道具

トランジットの時間に仕事ができるようiPadや携帯は必須。機内で暇なときに音楽聴いたりゲームしたりできるこの荷物さえあれば◎

機内持ち込み手荷物②



快眠できるグッズたち

一番上は首に巻く枕。マッサージ機能がついて首の後ろを揉んでくれるんだよ。それにマスクとアイマスクがあればどこでも眠れる!

キャリーバッグの中身③



写真はちゃんとカメラで撮る派

小さいほうは防水カメラ。フェスとか海とかアウトドアのときに使うよ。大きい方は性能がいいからちゃんと写真を撮りたいときに♡

機内持ち込み手荷物④



軽く身だしなみを整える道具

髪をおだんごにまとめられるようにヘアブラシとピン。メイクはホテルにチェックインした後にするから美容グッズの持ち込みはコレだけ。

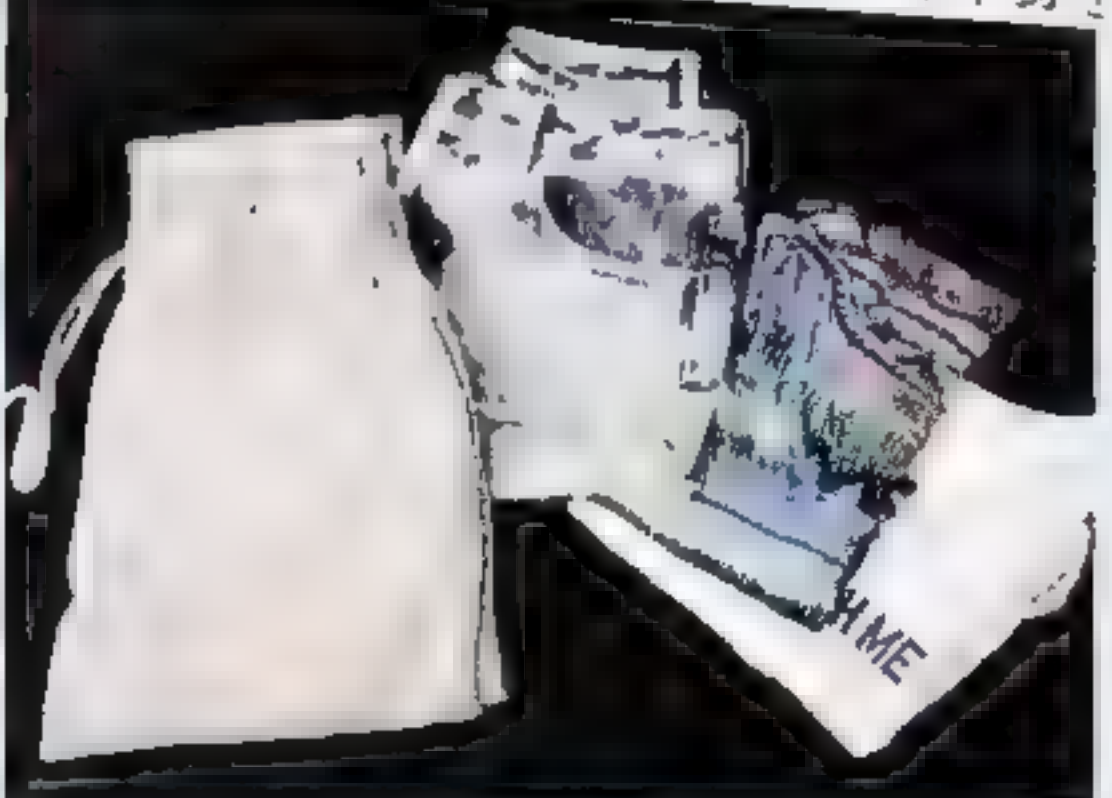
キャリーバッグの中身⑤



海のある国なら水着は絶対!!

ビーチが好きだしホテルのプールも好きだから旅行には必ず水着を持って行くよ♡ リゾート地だと結局現地で買うから着ないことも多々。

キャリーバッグの中身⑥



服は2日分と下着だけ

現地で買い物するのが好きだから日本からたくさん持って行っても着ないんだよね。着いたらすぐ着替えられる服さえあれば問題ナシ。



足りないものは現地調達!

ぼくはおうちでおるすばん

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

機内でいかに楽できるかで
旅行の楽しさが変わる!!

さやかの最新旅行記



10月にアトランタに行ってきたよ。目的はTomorrowWorldっていう野外的音楽フェス。3日間やってて全日参加。死ぬほど楽しかったのはもちろんDJとして勉強にもなったんだ!

さやかのMy powerspot



フォルメンテラ島のビーチは本当にやばい! 7月にイビサ旅行したときに行ったんだけど海の青がキレイすぎて心が洗われたよー! 疲れとか身体の悪いものとか吹っ飛ばす感じ♡

旅行するとき、何持っていく? 旅行大好きお姉さんたちの

Carry Bagの中身♡



時間ができたらすぐさま旅行!! そんなお姉さん6人のリアル手荷物を見せてもらっちゃいました♡ その旅行が3日だろうと10日だろうと持って行く物は最大3泊分がみんなの基本。現地で買い物することを見越して最小限しか用意しないのが賢い旅支度♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Haruka Noda



小腹が空いたときのおやつ
これは自分用のおやつ♡ 甘いもの
大好きなのでいつもバッグに入れて
ます。子供用のおやつも他に持参す
るから手荷物に食料は多め。



子供の暇つぶし道具
移動中は子供が退屈するので何冊か
絵本を持って行きます。こんなとき
のために小さめサイズの本があると
とても重宝します♡



むくみ対策ソックス
旅行中ってなぜか普段よりむくむの
でメディキュットは必須。ママは明
日に疲れを残さないでこういう些
細なケアもおこなってください！



朝と夜はメガネ
実は目がすごく悪いのでホテルに帰
ったらメガネ！ 旅先でコンタクト
が痛かったりすると1日楽しくない
しメガネは忘れずに持参。

子供2人を連れて歩く 手いっぱいママ!!

けいこの旅行Bagの中身♡

子供が出来てからたくさん荷物を持って
歩けなくなったので自分の物は必要最低
限に。コンパクトにまとめやすい服やな
んでも小さめのものを選んで詰めてます♡

移動中FASHION

移動中はむくむので足を圧迫しないショ
ーパンが正解♡ 締めつけない・動きや
すい・寒くないが鉄則！ セットアップ
はギャルスター、帽子はワンスポ。

ショートの丈のボトムは
子供にひっぱられず楽



メイク直しの
コスメ

ベースメイク系は
重いので全部キャ
リーに。新幹線や
車の中は乾燥する
のでデカリをおさ
えるお粉は必須。
あとはチークとグ
ロスだけ。

けいこの最新旅行記



9月に1泊で和歌山へ
家族旅行しました♡
那智の滝を見て来た
んですけどさすがの長
さで迫力満点。自然
がいっぱいですがこ
ろ癒されたし子供たち
も楽しそうにはしゃ
いで大満足♡

けいこのMy powerspot



ディズニーランドは
日本で一番元気になる
スポット！ 2013
年の7月に家族で行
って来たよ！ イッ
ツア スモールワール
ドがすごく好きで、行く
と心が温かくなって癒
されます♡

子供がいても使いやすい
小さめサイズの
キャリーが便利♡

子供の荷物は
旦那さん持ち♡



衣類は全部黒！
何と合わせてもまとまるから
余計な荷物がいらない♡

予備の荷物とか
持たずに省エネ



ミナミBar Coccochino 経営
(32歳/大阪府) バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



寒さ防止のケープ

広げるとブランケットにもなるから
寝るときに毛布として活躍してくれ
る♡ 機内は足元が寒いからこうい
うのがあると安心やね♡



アウターは2種類持参

移動用の楽チンファッション、オシ
ヤレする用のかわいいファッション、
2パターン持って行くからアウター
も2種類持って行くって便利！



靴もヒールとペタンコを
これも楽チン用とオシャレ用。ヒー
ルがないとホテルのレストランとか
ラウンジで気まずいから少しかさば
るけど絶対持って行くよ！



乾燥対策と美容グッズが多め

小さいバッグしか持ちこまないから財布と携帯以外は
こんな感じ。目が乾燥しやすいから目薬はなぜかこんな
に大量 (笑)。初めて行く国では胃薬は欠かせない！

月に1回はアジアの どこかに飛んでる 無類の旅行好き!!

ちのの旅行Bagの中身♡

ちょっとでも時間ができれば即海外!! 短時
間で飛べる韓国がお気に入り♡ 基本数日
で帰ってくるし国内旅行みたいに気軽な感
覚だから荷物は2泊分くらいだけ詰めてる♪

移動中FASHION

現地に着いたらホテルに行ってから出かける準
備をするので移動中は楽チンなジャージとブ
ーツが基本。このセットアップはジュシーのもの。

ちのの最新旅行記



9月、11月に韓国
へ。でもここ最近
では6月に行った
シンガポールが
一番楽しかった
♡ マリーナバ
イサンズのプ
ールを満喫♪



ストレスが溜ま
ったら城崎のカ
ニ食べ放題に行
く！ 個人的に
は何よりパワー
もらえる (笑)♡
年に2回は必ず
行っとる♡

ちののMy powerspot



物はなんでも小分けに
なんでも分けて収納したほうがたく
さん荷物が入るし帰りは物が増える
から小分けのポーチは必須。レース
のポーチはランジェリー入れ。



メイク道具はキャリーへ
現地に着くまでお化粧したくない派
やから全部キャリーに入れちゃう。
いつもホテルについてからメイクし
てるよ。手荷物も軽くて♡

存在がかわいいキャリーはインテリアとして飾ってるの♡

移動用の小バッグ

Dithのレオパードバッグ。キャリーの持ち手にかける長めの肩掛け部分が便利！

Dithのトランク

一番最近買ったトランクで20,000円くらい。冬服には黒が合いそうだなと思って購入。

SHIPSのトランク

事務所の人から誕生日プレゼントにいただいたもの。高価なだけあって作りが頑丈！

旅行の予定がなくても購入

ライフスタイルブロッグユーザー
(33歳/東京都)既婚・娘2人
宮下美恵さん

Dithのトランク

1泊旅行くらいならこのキャリーに私と娘2人の荷物は軽々入るの♪全員分の1日分の着替えさえあればあとはだいたいなんとかなる。寒いとき用にブランケットだけは備えておくよ。

Dithのトランク

1泊旅行くらいならこのキャリーに私と娘2人の荷物は軽々入るの♪全員分の1日分の着替えさえあればあとはだいたいなんとかなる。寒いとき用にブランケットだけは備えておくよ。

インテリア用トランク

番外編

旅行の数<キャリーBagの数!! 美恵のキャリーコレクション♡

移動中FASHION

出かけるのアスレチックしたりスポーツしたりのアウトドア派だから動きやすく汚れてもいいスタイルが基本★パーカーはモンクレール、パンツはMURUA、キャブはFREE'S SHOP。

土日子供2人とも休みで私も用事がなければ、まわりの友達も巻きこんですぐおでかけしちゃうの！アウトドア大好き♡行き先だけ決めたらホテルもとらずノープランで出発。荷物もとりのあえすの着替えとメイク道具をまとめて完成♡

動きやすさ重視のスポーツテイースタイル

&旅行Bagの中身♡

1泊旅行の中身

3人分の着替えを小分けに用意

私の服と娘2人の服をそれぞれポーチに小分け。こうなると温泉やプールに出るときもサッと持っていけるから便利なんだ♡ポーチは全部ボンベイダックのもの♡かわいくてお気に入り♪



3人の荷物を1つのキャリーに♡

1泊旅行くらいならこのキャリーに私と娘2人の荷物は軽々入るの♪全員分の1日分の着替えさえあればあとはだいたいなんとかなる。寒いとき用にブランケットだけは備えておくよ。



美恵の最新旅行記

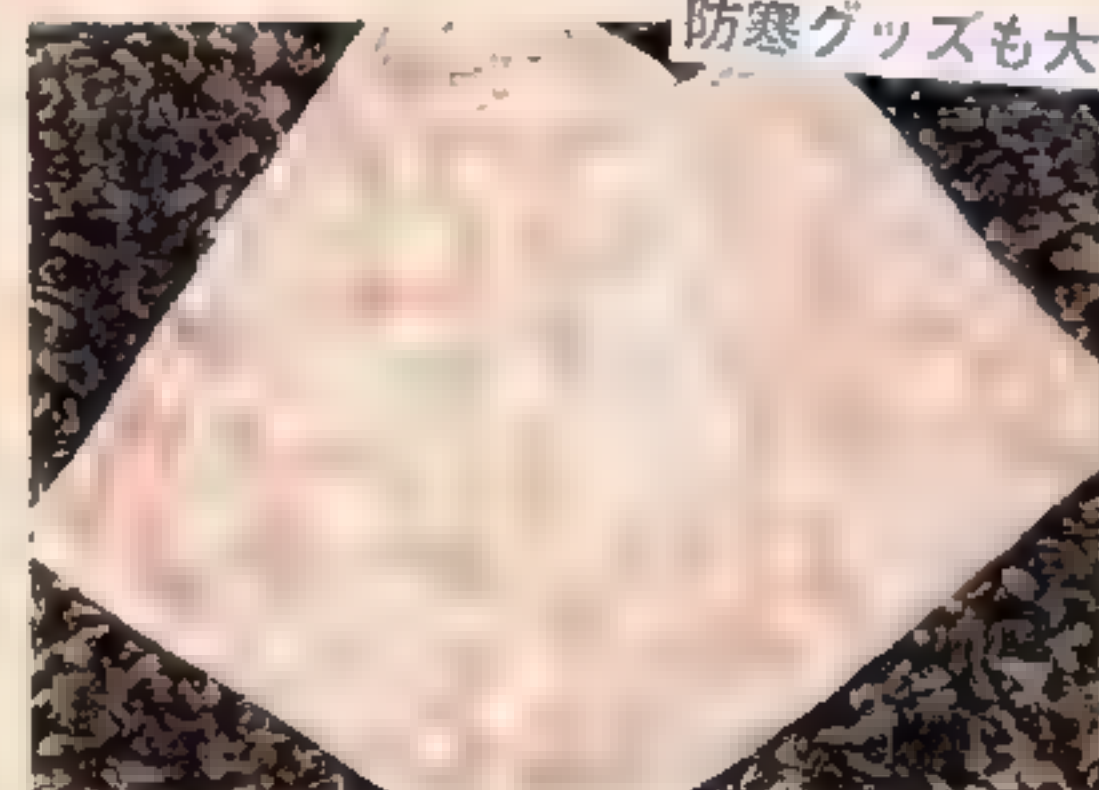


夏は毎週末ジェットスキーに行ってたよ！地元の友達たちと娘と大勢で行くの♡私も娘もアウトドア大好きだから時間さえあればその季節に合ったアウトドアをしに出かけるよ！冬はスノボをする予定♡

美恵のMy powerspot



つい最近友達と日光東照宮に行ってきたよ。自然がキレイだし静かだから心がホッとする♡朝出発すれば午前中には着いて、夕方には帰って来れる♪娘たちが学校の合間に行ける適度な距離でオスメ♡



秋冬ならブランケット、春夏なら大判のタオルを手荷物の中に入れて出かける。寒いと旅行が楽しくなくなっちゃうから必ず3人分用意。

キャリーバッグの
人気Best3!!

スーツケース型よりもベルトなどの装飾がついたトランク型のキャリーが大人気！ハイブランド派はヴィトン使用率がほとんど。

- 1位 アンティークデザインのキャリー
- 2位 ヴィトンのモノグラム
- 3位 無印良品

荷物軽減の裏技
Best3!!

スキнкаア系は小分けの容器に入れ替え、使い切って容器を捨ててくる、という子も多数。着たい服より着まわし力を選ぶのも大事。

- 1位 スキンケアグッズは小分けに
- 2位 着回しの利く服を選ぶ
- 3位 現地調達

機内に絶対持ち込む
必需品Best3!!

乾燥・むくみの悩みがききまとう飛行機と新幹線。心地よい睡眠を取るためにも喉や口内の乾燥を守るマスクは欠かせないよね♡

- 1位 マスク
- 2位 メディキュット
- 3位 首クッション

絶対に忘れてはならない
Best3!!

旅先の水が合わなくて体調を崩す話も珍しくないもの。胃薬は常備する子が多かったよ★常夏の国では強い紫外線から目をケアして!!

- 1位 常備薬
- 2位 サングラス
- 3位 変圧器



コレがあると便利！コレがないと恐い！そんなアイテムをみんなに調査しました♡旅行の参考にしね。



PREGEL

collaboration X special

PREGEL と Blythe 初の
コラボレーション
ドールシリーズ

Blythe



#1

Blythe 2013 アニバーサリードール

Allie Gabriel

アリー・ガブリエル

2013 Anniversary
フリスカラー 6色セット
♥好評発売中♥



魔法の鏡



ルージュの微笑み



永遠のルビー



黒豹のまなざし



氷のお城



麗しのシルク

premdoll special colors



Blythe is a trademark of Hasbro. ©2013 Hasbro. All rights reserved.
Licensed by Hasbro. Photography by Junie Moon CWC

2013-2014 A-1 グランプリ♡

いつもは振り返らないイ女も年末は別!
2013年をおさらいして2014年を始めよう!

2013年
クライマックス!
日本中で流行ったものから
みんなが買ったトレンドアイ
テムまで…姉的A-1グランプリで
総まとめ♡ 姉モデル&読者100
人が絶賛したものを部門別ランキン
グにしました♡ 前向きに“今”を
生きるために、過去を振り返る
時間も必要なのです♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi,
Emiko Matsumae TEXT_Yu
-ka Mizuno

Part 2 写メアプリ 部門

スマホが主流の2013年は写
メが盛れる無料アプリが大
流行♡ ブログやTwitter、
FacebookなどSNSにアップ
ロードして友達の輪を広げて
る姉が多かったよ♡

ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都)
既婚・娘2人

Mie

LINE camera

ブログ・Facebook・LINEでたく
さん写メをUPするから、一度に何枚
も加工するのが簡単なアプリがよか
った♡ いつもコレを使ってるよ♡

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし

Sayaka

Instagram

簡単にオシャレな加工もできるから
リアルタイムでアップデート♡ 遊
びでハッシュタグをつけたりするの
も楽しいからハマってる♡

専属モデル (30歳/東京都)
独身・子供なし

Sayo

LINE camera

明るさを調整するのに使ってたんだ
けど、新しくビューティー機能も入っ
てさらに使える♡ 気になる肌や輪
郭もキレイに整えられるの♡

専属モデル (29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
・妊娠7カ月

Keiko

楽画cute

ブログ用の写メを明るくしたり、ふ
んわりさせたりするのに使ってます
♡ ラクガキやスタンプが豊富なの
ですって使ってるかも♡

歯科医療事務 (30歳/東京都)
既婚・妊娠9カ月

Ayaka

PicsArt

撮る時に明るさを+2に設定すると
お肌の加工いらず♡ 複数の写メ
も1枚にコラージュできるし、ラクガ
キや文字をいれてデコれる♡

六本木ヘルラ勤務 (33歳/東京都)
独身・子供なし

LALA

BeautyPlus

マイナス5歳肌になれるアプリ♡
メイク機能を使えば美肌・小顔・ク
マ消し・デカ目など整形以上に詐
欺れる機能が盛りだくさん♡

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブロガー (33歳/東京都)
既婚・子供なし

Meri

Instagram

レトロ感のあるオシャレなフィルタ
ー加工が好き♡ 写メでフォロー
との交流もできるし、世界と繋がっ
てるから夢が広がるよ♡

ライター&Tokyo Nadeshiko
ブロガー (34歳/東京都)
既婚・子供なし

YU-KA

DECOPIC

デザインいらずのオシャレなテン
プレやフィルターもお気に入りなんだ
けど、POPでキュートなスタンプは
DECOPICがNO.1だなあ♡

Part 1 ニュース 部門

芸能スキャンダルから日本中
がひとつになったうれしい話
題まで、2013年起こったニュ
ースをおさらい♡ みんなの
話題にのぼったニュースBE
ST10を振り返ろう♡

1 やぐる

やぐる(=配偶者に浮気現場を目撃されること)が流行! 当人は離婚&芸能活動休止に

7月3日に世界遺産に登録が 山頂
付近の環境悪化で入山料を取るな
どの保全案を検討中!

AYUの公式HPでの交際宣言から2
カ月で破局。元ダンサー・モデルの
女癖の悪さが発覚した!

東京オリンピックの
よる経済効果に期
待が高まる。川
クリスタルのフ
ビーチも話題!

2014年4月から消費税が8%に
消費税の引き上げで長期デフレ
の景気回復になる? 15
年10月

交際3カ月のスピード婚♡ 映画・
大奥の共演をきっかけに堺雅人か
ら熱烈アプローチ♡

20年に1度の豪雪(せんき)を迎

初の日本一を達成した楽天イーグル
ス。田中マー君の活躍や星野監督
の男泣きに感動!

スケート界のプリンセスが現役中
の極秘出産で大騒動に。父親探し
の報道もかなり加熱!!

12月31日の夜が終わ
ります」とタモリが暴
露★ 32年間の長寿
番組終了にファン涙

DEPO
NIORT: Pharm
ACHETS
DU
EUGENE
EUR DE CLINIQUE
DE L'INSTRUCTION
renferment pas
quinotéine et
stomac.

流行語

1位 「今でしょ!」

予備校講師・林修先生の「いつやるか? 今でしょ!」が大流行。いつの間にかいいもののレギュラーになっていてビックリ! (亜希・26歳/徳島県)

2位 「おもてなし」

東京オリンピックの最終プレゼンで滝川クリステルが使った言葉。5文字の言葉遊びをするのに大ハマリ。 (久美・32歳/京都府)

3位 「倍返しだ!」

驚異の視聴率46.2%を叩き出したドラマ半沢直樹の名言「倍返しだ!」★職場で営業がやたら使ってる(笑) (理香・36歳/山口県)



映画

1位 テッド

命が宿ったテディベアのテッドと自立できない男・ジョンの友情コメディ。下ネタに笑って最後はホロリ (美貴・31歳/愛知県)

2位 風立ちぬ

宮崎駿監督、5年ぶりの作品!ゼロ戦を作った青年の歯がゆさが美しい映像の中で心にしみました。(美智子・37歳/神奈川県)

3位 レ・ミゼラブル

19世紀のフランスを舞台に、格差と貧困に耐えながら民衆が愛と自由を求めて立ち上がる姿に号泣... (亜沙美・25歳/高知県)



芸能部門

社会現象になった流行語からハマった芸能人まで2013年のエンタメ総まとめ。知っている人も知らない人もコレをCHECKすれば今の日本のブームがまるっとわかってしまう。

よく見た芸人

1位 有吉弘行

2013年は冠番組も増えて、20本以上出演する驚異の大活躍。痛快な出演者いじりがおもしろくてツボった (緑・27歳/埼玉県)



ハマった男性芸能人

1位 伊藤英明



2位 福士蒼汰

連続テレビ小説あまちゃんの種類先輩役で一気にブレイク★年下ワンコ系イケメンのはにかみ笑顔が癒し (裕美・26歳/北海道)

2位 どぶろっく

「もしかしてだ〜」のフレーズが頭から離れない! ありえない男のポジティブ妄想にじわっと笑える (知恵・34歳/沖縄県)

3位 渡辺直美

太っても踊れる女芸人!! ほっちゃり雑誌・ファーフアの表紙も飾って、ほっちゃり女子のカリスマ (恵梨・29歳/高知県)

「海猿」のワイルドな伊藤英明にキュンした姉が急増中♥ デ・オウのCMで魅せた筋肉美に抱かれた (千紘・33歳/静岡県)

綾野剛

ドラマ最高の離婚や八重の桜など話題作に出演。キリッとした鋭い眼光とミステリアスなヘビ顔がタイプ (綾乃・30歳/東京都)

ハマったアーティスト

1位 BIGBANG

リーダーのG-DRAGONが作詞作曲をしているのも魅力のひとつ! パフォーマンスがカッコいい (香織・27歳/大阪府)



浜崎あゆみ

同世代でも現役バリバリのayuはみんなの憧れ♥ 歌詞も共感できるし、とにかく顔がパーフェクト (佳那恵・28歳/東京都)

EXILE

やんちゃなルックスと男気に溢れた団結力、ライブパフォーマンスの高さで大人気。ライブも最高 (ちの・32歳/大阪府)



ゆるキャラ

1位 ふなっしー

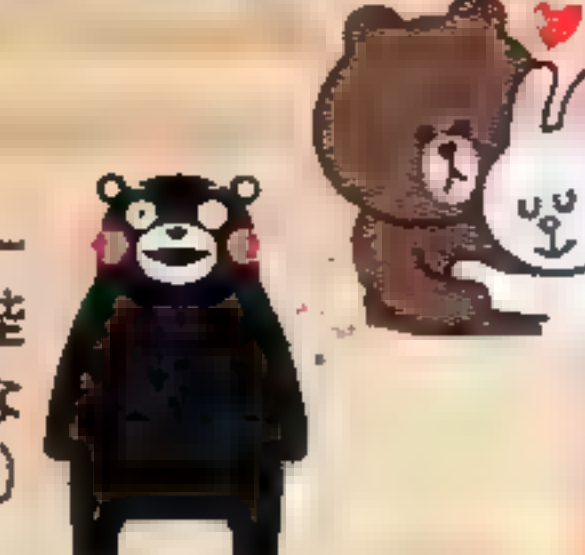
千葉県船橋市非公認のご当地キャラ! 「ハッピー」[梨汁ブシャー]って動く姿がツボ (MERI・33歳/東京都)

2位 コニー&ブラウン (LINE)

喜怒哀楽の激しいさぎのこーと、クールなくまのブラウン♥ LINEのスタンプも (愛・29歳/福岡県)

くまモン

熊本県のゆるキャラ。天皇・皇后陛下と面会したり、ほっぺを粉失事事件など2013年も人気! (ルイ・24歳/熊本県)

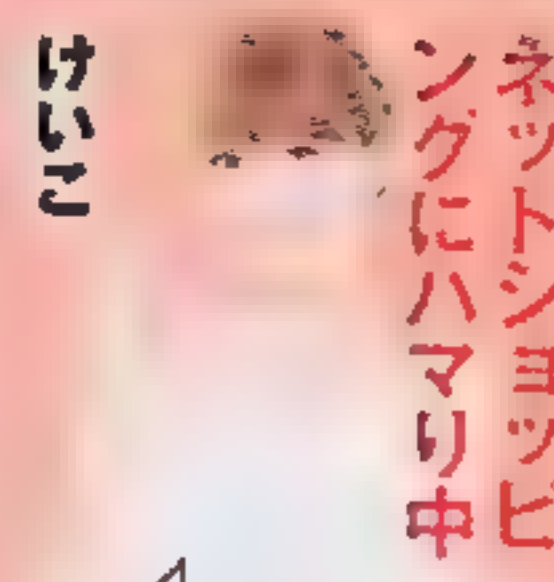


2013年 1番の出来事

新しい年をスタートするために、過去を振り返る時間も時には必要なのですね。



28年間いつも一緒だった八重歯を抜いた。前より笑顔の写真を撮るのが好きになった!



3人目を妊娠。ほぼ年子だから子育て大変だけど、愛さ3倍と思って日々奮闘中。



妊娠して年が早々に出産予定。ちゃんとママになれるのか心配だけど頑張ります。



看護学校に通い始めて勉強の日々。大変だけど目標や夢があるから楽しいんじや。



初めて大阪にUSJも楽しくて、串カツソースの2度づけ禁止がおもしろかった!



韓国・香港・タイ・セブ・マカオとアジア旅行に行きまくり。新年は新しいことしたい!

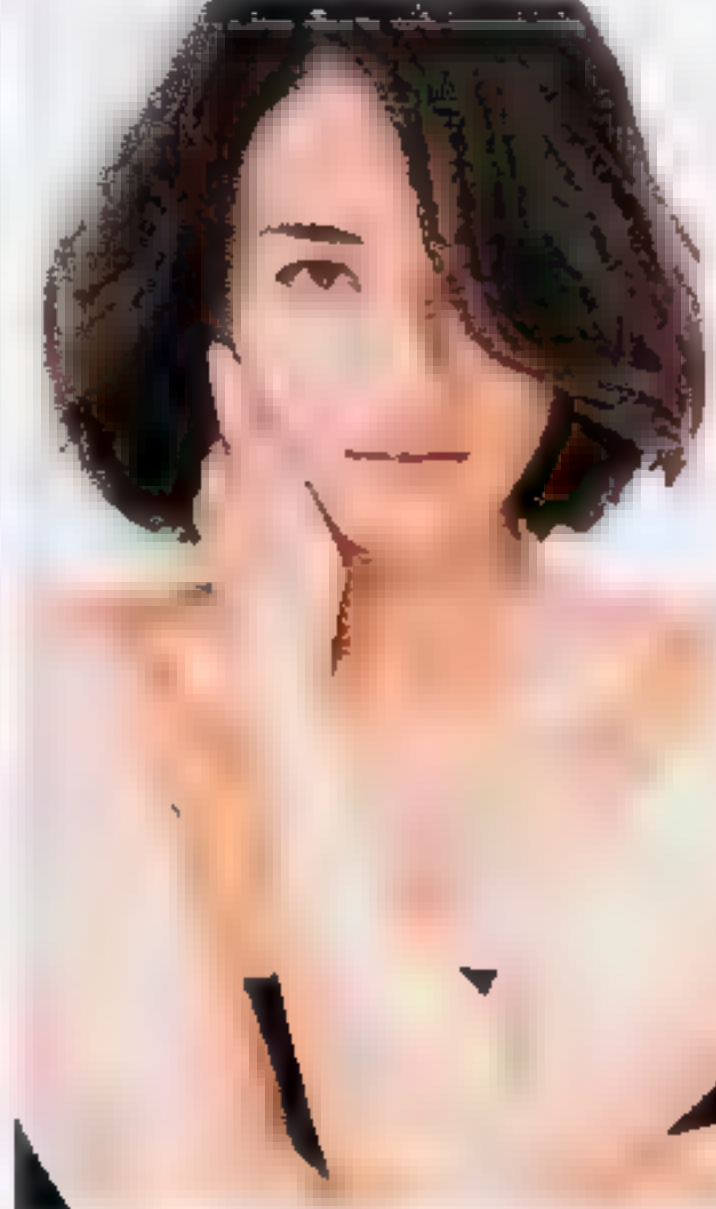


今さらですがワンピースにハマってます! 映画はもちろん、ネイルやアクセサリーまで!

お手本にしている有名人&芸能人

1位 浜崎あゆみ

限定でやってたアメブロを見てゴージャスな暮らしに憧れた。なれるものならAYUになってみたい (由紀恵・32歳/鹿児島県)



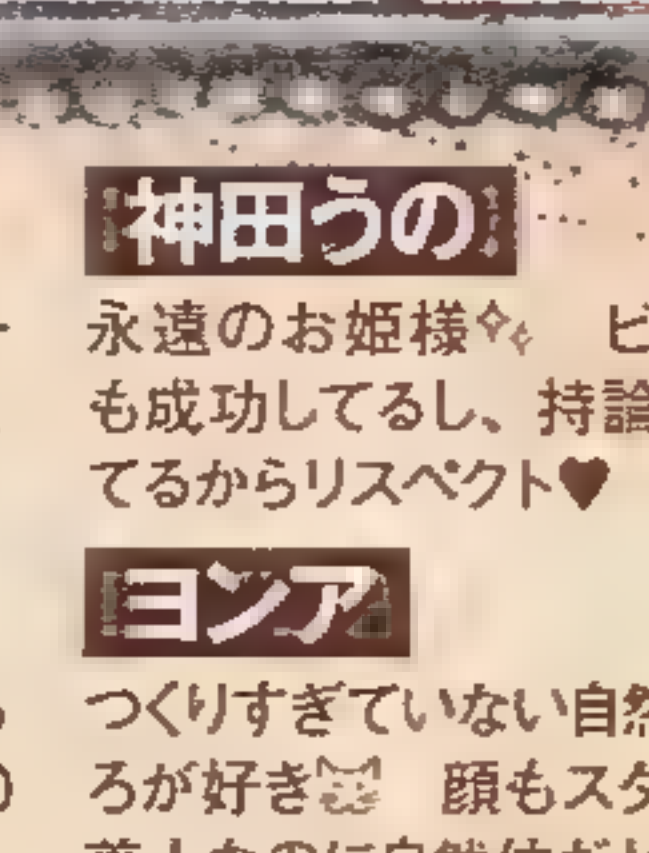
2位 長谷川潤

トップモデルだったのに出産して、ハワイ暮らしを選んだところが素敵。あのハッピーオーラ、うらやましい (LALA・33歳/東京都)



3位 ミランダ・カー

笑顔が似合うスーパーモデルNO.1。かわいらしさとセクシーボディは世界中の女性の憧れ (優子・30歳/茨城県)



オランダ・ブルームとの突然の離婚は超ショッキングでした!!

安室奈美恵

奇跡的な36歳!! スレンダーボディとベビーフェイスはいつになっても健在♥

神田うの

永遠のお姫様。ビジネスも成功してるし、持論を持っているからリスペクト♥

ヨシア

つくりすぎでない自然なところが好き。顔もスタイルも山手紗和さん美人なのに自然体だと思!

藤井リナ

女の子のかわいさが全身から出ていてうらやましい。30代の活躍も楽しみたい

2013年 1番の出来事

恋愛は振り返らない
けど思い出は振り返る
そんな姉達の
2013年エピソード!



早川沙世
2014は自分の
時間も作る♡
ネイルサロンGlam
があちこちにオー
プンして大忙し!
新年は自由な時間
を作りたい♡

加賀美早紀
ボーリング、
上手になりたい

姉agehaとの出会
い♡映像とスチ
ールの撮影は全
然違うから毎回緊
張しました!

河崎のさん
ゴルフがむっちゃ
熱い♡

後厄だったせいか
悲観な1年♡初
の赤字や人間関係
のトラブルでホン
マに辛かったな!

MERIさん
妹が読者モデル
で雑誌デビュー!

酔っ払って転んで
目の横側に大きな
すり傷を作った♡
深酒はよくないと
勉強したよ~!

水野祐香さん
30代女性の
活性化に励む

初のヨーロッパ旅
行でロンドン&パ
リへ♡旦那さん
が普通だった学校
にも訪問できた♡

LA&NYに3カ月留
学♡いろんな世
界が広がって日本
人としての誇り
を感じられた♡

LAとNYに3カ月留
学♡いろんな世
界が広がって日本
人としての誇り
を感じられた♡

コスプレ&
サバゲーLOVE♡

軍隊の特殊訓練を
受けた!窓から
ロープで突入する
訓練は手がつって
死ぬかと思った♡

Part4 生活必需品 部門

ないと困っちゃう便利な生活
必需品♡食べ物やダイエ
ットなどの嗜好品からホントに
使えるサイト&持ち歩きグッズ
まで、普段はフューチャーされ
ないものを集めてみました♡

ヒット商品

パンケーキ

2013年のスイーツといえばパンケーキ♡人気の
パンケーキ屋さんは女子が大行列するという
社会現象も起こるほど空前の大ブームに♡



コンビニコーヒー

セブン・ローソン・ファミマなど大手コンビニが参
戦♡挽きたてでコスパも安いから、通勤前に
GETして一息♡(唯・28歳/千葉県)



エッグスシ
ングスは今も
人気店♡ホ
イップター
がスゴいの♡
(祐香・34歳/
東京都)

SNSでよくやったこと



Facebookで「いいね!」ボタンを押す

イベントや近況がわかるFacebookはひまつ
ぶしに♡「いいね!」を押すだけで存在を
アピール♡(真衣・25歳/栃木県)

「ブログ更新しました♡」と twitterでつぶやく

ブログの自動更新を宣伝で
きるから使ってるコが多い♡宣
伝効果もあるレスポンスがブログ
より早い♡(やよい・24歳/愛媛県)

Facebookで食レポを書く

おいしかったお店や食べたものを日記のよう
につけるのが趣味♡また行ききたくなっ
たとき探しやすい♡(梨央奈・27歳/兵庫県)

MY BEST

スマホケース

大好きなCHANE
Lは持っているだけで
気分がアがる♡
名刺もIN! (ちの)

イロチで買
ったジュエ
ルドロップ
♡(MERI
祐香)ノー
ブランドだ
けどCute♡
(LALA)

通販サイト

楽天

日本最大のショッピングサイト♡。検索しや
すいし、ポイント還元もやってくるからさらに
割引できるよ♡(静香・28歳/神奈川県)

Amazon

送料無料だから値段を計算せずに購入でき
るのが一番の魅力♡。対応も早くて返品もで
きるから安心でしょ! (翔子・32歳/広島県)

BUYMA(バイマ)

日本未発売のレアアイテムをバイヤーを通し
て買える♡。カブらないハイブランドを発掘
する楽しさが♡♡(恵子・29歳/大阪府)

通販で買ったもの

服・バッグ

ウィンドーショッピングのつもりが
ついポチッとしちゃった♡バッグ
♡。送料無料でネット限定品に
弱い♡(由紀・26歳/島根県)

コスメ・美容品

コスメは店頭より安く買えちゃうことも♡
ダイエットグッズや美容器具は持って帰るの
がめんどくさい♡(美保・31歳/滋賀県)

お米や水など 重いもの

毎日必要なお米や水も通販の方が安いし運
んでくれる♡。楽天やAmazonならポイント
もついてお得♡。(晴香・30歳/東京都)

ダイエット

加圧 トレーニング

1回30~60分のトレーニングで筋力UPや脂
肪燃焼効果も♡。マンツーマンで時間が短
くても効果が高い♡。(さやか・28歳/東京都)



プチ断食

半日~3日間が目安!。水だけを飲むことで免
疫力も上がるし、身体が軽くなるから週末プ
チ断食でリセット♡。(まどか・28歳/奈良県)

食べる順番ダイエット

姉モデルの80%以上が実
践してた「野菜から食べる」
ダイエット♡。血糖値を上
げないことが重要なんだっ
て♡。(美咲・29歳/東京都)

MY BEST

まだまだ続く ダンスDVDも人気



子供と一緒にヒップホッ
プ♡。ストレス解消にな
って一石二鳥♡(WAK
AKO・34歳/東京都)

システム手帳

ルイ・ヴィトン

使い勝手がよくて飽きのこないルイ・ヴィトンのモノグラム♡。リーフレ
ットを変えれば何年でも使えるよ♡。(陽子・36歳/群馬県)

iPhone5

デジタル世代はスマホでサクサクとスケジュールリ
ング♡。持ち運ぶのも楽だからiPhone5で十分♡。(成
美・27歳/熊本県)

シャネル

シンプルでもココマークがあるだけで
気分がアがる♡。意外と人に見られ
る機会も多いからハイブランドがいい♡
(咲・27歳/東京都)

美容ドリンク

チョコラBB

ビタミンBとビタミンCは身体の疲れや肌荒れに
♡。飲んで翌日にちゃんと効果を感じられるから
スゴい♡。(桃・25歳/千葉県)

資生堂ザ・コラーゲン

低分子フィッシュコラーゲン入り♡。フルーツミ
ックス味だから飲みやすいお肌もプルプルに
なる気がする♡。(芽衣・27歳/愛知県)

酵素ドリンク

消化や吸収するために必要
な栄養素が酵素♡。年齢と
共に体内の酵素が減るから
ドリンクで補給して健康維
持♡(真里・36歳/静岡県)

MY BEST

マイカー

けいこはミラココア

買い替え時期にピンクが発売し
てて即決♡。軽しか運転したこ
とないけど小回りききます♡



奈緒は

ベンツSL55AMG

環境に優しくスポーツ的なルッ
クスがお気に入り♡。約1,200万
円くらいで購入したよ♡

真由美は日産ノート

会社名義でカーリースしてます
♡。低燃費で低価格、車内も
思ったより広かった♡



WAKAKOはフォルクス

ワーゲンビートルカブリオレ
ットロかわいイルックスにヒト
メボレ♡。オープンカーにもなる
し、環境にも優しい♡

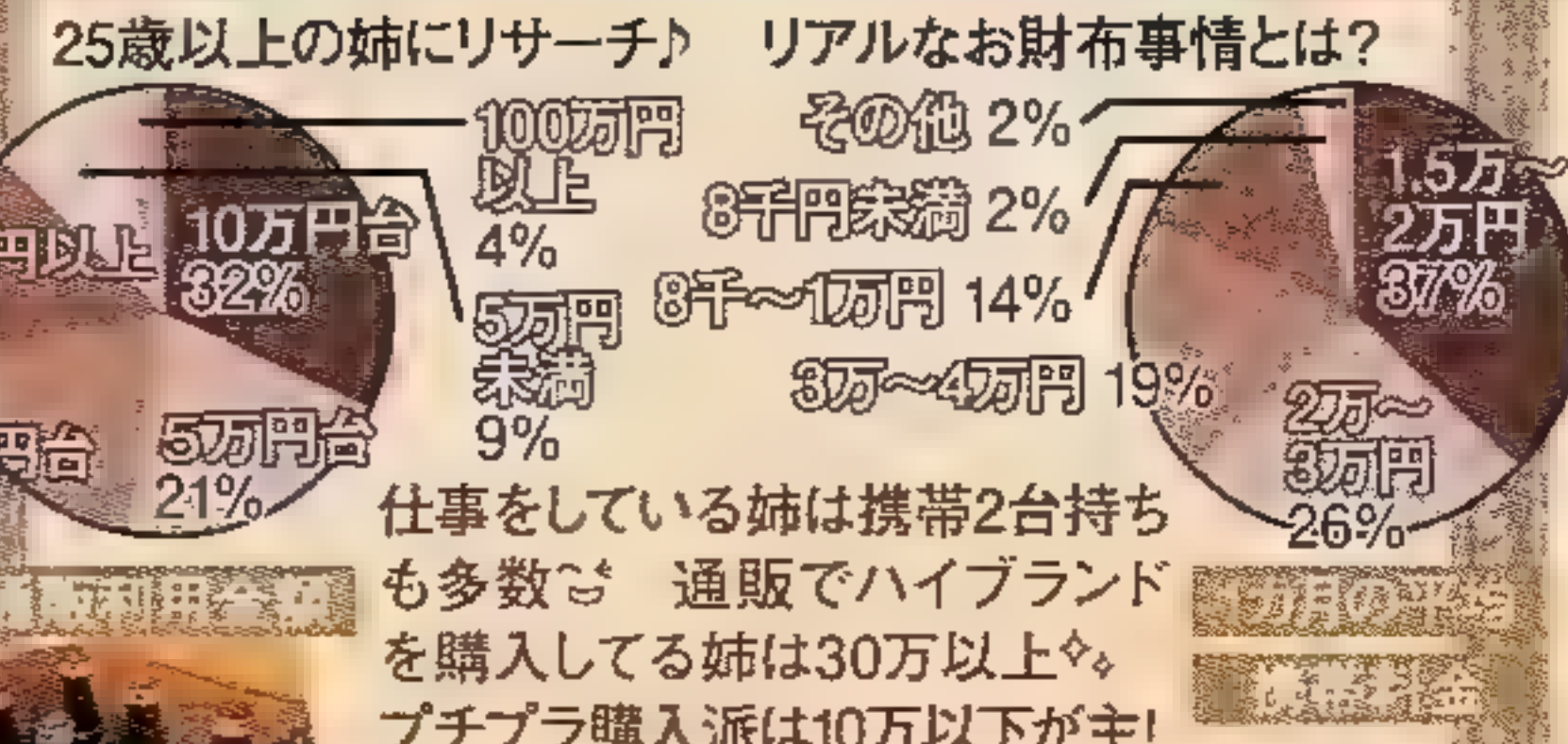
みかは

ベンツC

美しいシルエットとシンプルな
内装♡。長距離を運転しても
疲れな安定感が好み♡



2013年の支払い総決算!!



流行ったファッションアイテム

3人がカブったセットアップ。美恵はダニー&アン、祐香はリエンダ、沙世はリッチで。

スナイデルのスカートは流行のボルドー。中がショーパンで安心。りえ・28歳/広島県

女性らしいカーヴィラインになるダブスタのペンシルスカート。(LALA・33歳/東京都)

ちょっぴりメンズライクなフラットシューズで男前セクシーに。(麻理香・25歳/神奈川県)

DURASのファーコートは短めの丈とボリュームが気に入った。(美咲・29歳/東京都)

キャップはロスで購入。ボーイッシュなスポカジがなんかツボ。(さやか・28歳/東京都)

エルメスのストールはコーデの差し色になるので集めてます。(奈緒・32歳/東京都)

子供と公園へ行く時にF21はプチプラだからうれしい。(けいこ・29歳/滋賀県)

ファッション部門

年齢に関係なく輝いてる女は流行にピンカン。まんまトレンドを取り入れるのは難しくなってきた姉世代だからこそ気になる、2013年にGetしたトレンドアイテム。

フニーカー

インヒール

中にクッションが入って歩きやすい。脚がキレイに見える。(けいこ・29歳/滋賀県)

ブランドもの

CHANELでそろえたくて。(ちの・32歳) YSLのデニムにキュン。(さやか・28歳)

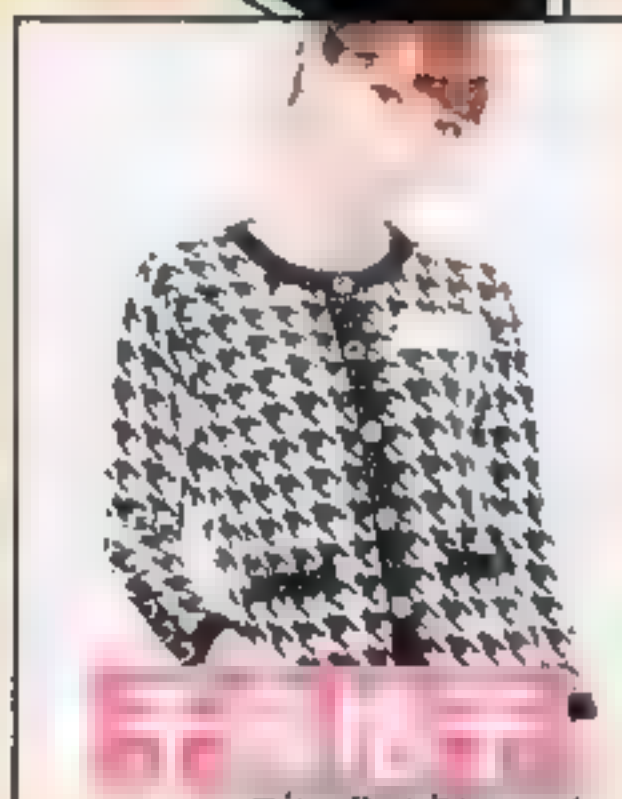
NIKE

自分好みにカスタムできるナイキID。24,000円ぐらい。(奈緒・32歳/東京都)

先注目の柄

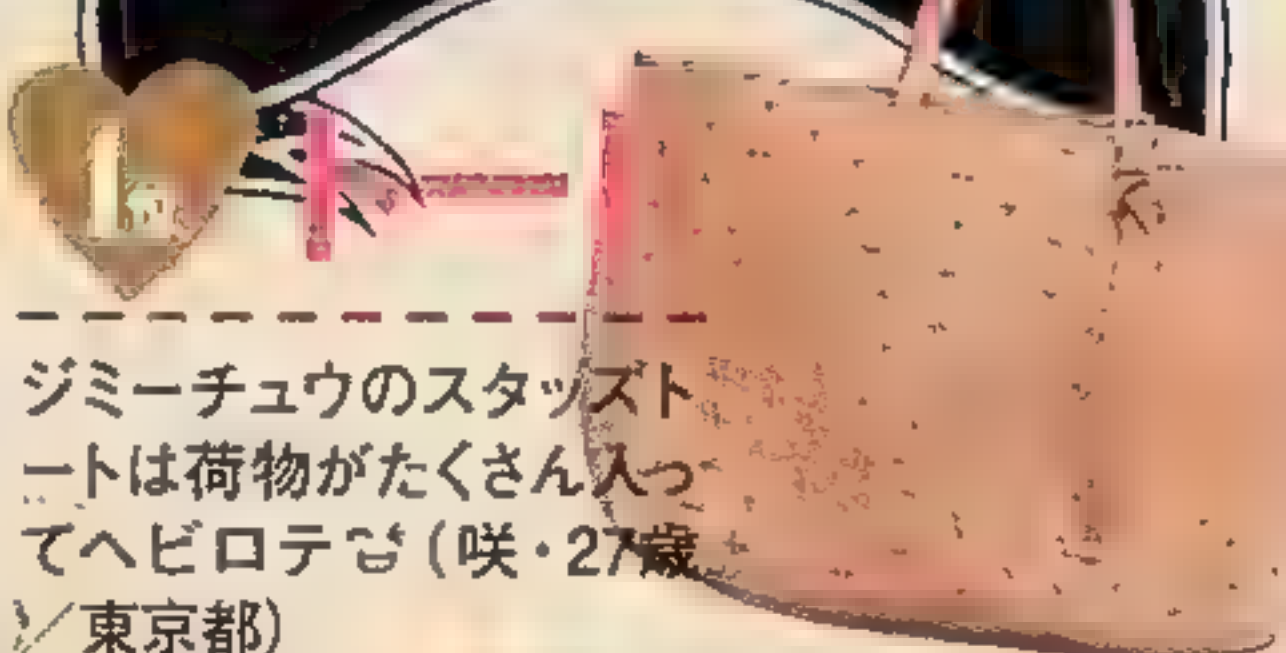


バリエ豊富なチェック柄が人気。ジルの大判ストールは大活躍。(りえ・28歳/広島県)



上品な千鳥格子柄はモノトーンが人気NO.1。F21でお安くGet。(けいこ・29歳/滋賀県)

バッグ



ジミーチュウのスタッズトートは荷物がたくさん入ってヘビロテ。(咲・27歳/東京都)

チェーンバッグ

ロベルトカヴァリのパーティーバッグは柄とデザインにヒトメボレ。(早紀・28歳/東京都)

スポーティなショルダー

ラルフローレンのショルダーはウォーキング用バッグとして購入。(奈緒・32歳/東京都)

Part 6

ボディ&スキンケア部門

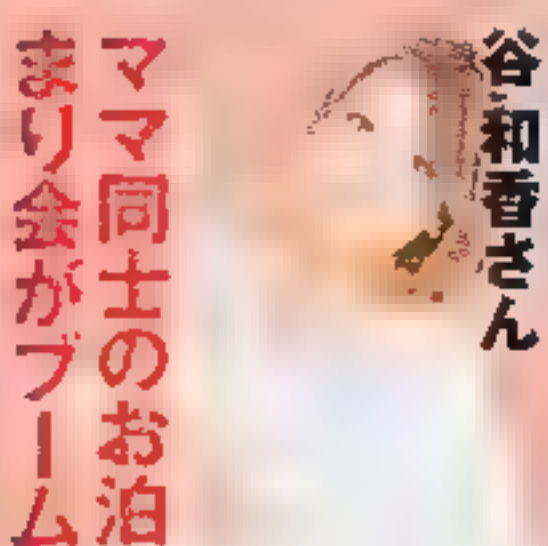
美しい肌へのプロセスはボディ&スキンケアの美容習慣から。2014年も美肌を育てるために、お姉さんが本当に使ったアイテムをランキングでお届けしちゃいます。

2013年1番の出来事

いいことも悪いこともすべて必要だったこと。新しい自分を迎えるための準備だね。



親友と絶交した。私が1番やってほしくないことを何回もやってきてもう限界だった。



11月に第2子を出産。今回は陣痛よりも出るときの方が痛くて、産後には大号泣。



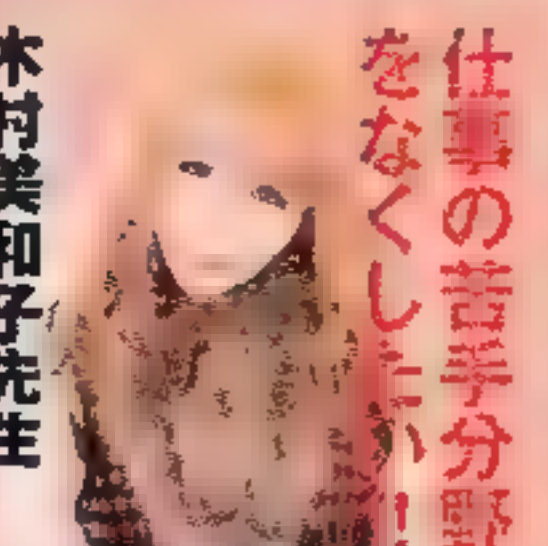
仕事の人間関係でのトラブルで精神的にまいった。今は解決したのでよかったです。



一人で韓国&中国へ。言葉の壁は大変だったけど感情をストレートに出せてラクだった。



世界遺産になった富士山に登った。新年はホノルルマラソンに出場して完走するのが夢。



友達のオープンカーで夜景ツアーした。九段下〜東京駅周辺を走って気持ちよかった。



姉agehaの撮影に毎号呼んでもらえるように。姉モデルと会えるから美意識高まる。

ボディクリーム

マイクトリア シークレット

香りの持続性も高い。海外土産でもらってからハマった。(園子・31歳/群馬県)

サボン

つけ心地はサラッとして。香りが好きで寝る前につけるよ。(美沙・27歳/岡山県)

シルスチュアート

パッケージもかわいい。女の子の気分に浸れるからLOVE。(姫・24歳/東京都)

ハンドクリーム

ローズベルベットの香り&肌触りのしっとり感にヤミツキ。(みおり・26歳/和歌山県)

ニベア

ドゥ〇メと同じ成分という噂を聞いて使ってみた。いい感じ。(MERI・33歳/東京都)

ワセリン

全身どこでもOK。肌荒れの処方でも出されてるから安心。(光・35歳/徳島県)

日焼け止め

スーッと肌になじむ乳液タイプ。のびがよくてSPF50+。(涼・30歳/山梨県)

ロクシタン イモータル

SPF40・4PA+++の日焼け止め美容液は下地としても使えちゃう。(まどか・31歳/鹿児島県)

シャネル UVエッセンス

白浮きしないから首までガード。沙世はライン使いしてるよ。(沙世・30歳/東京都)

2013年 1番の出来事

あつという間に過ぎて
いるようにいろいろあ
った1年♥ 仕事もブ
ライベートも貪欲に!



2012年に引き続
ぎ、TGCに2回出
演できた! 友達も
いっぱい観に来て
くれた♥



スーパー耐久レ
ースに全戦出場
昨シーズンは全然
結果を出せなくて
悔しい1年だった。



龍玖が無事に1歳
を迎えたこと&初
めの親子ハワイ
♥ 海や動物園
で癒されてきたの



BBQ・温泉・スノ
ボとヒマさえあれ
ばおでかけ♥ 親
友と毎月恒例のデ
ートも楽しかった



健康第一、
もってこい
髄膜炎で夏に2週
間も入院。でも
大好きなG-DRA
GONの3D映画に出
演できて幸せ★



海外旅行に
ハマってます♥
いろんな国の文化
に触れたくてタイ・
ハワイ・韓国ヘト
リップ★ 新しい
発見がいっぱい。



自他発信のエブ
ロブランド「Form
y darling」をリ
ースできたことが1
番HAPPY♥

つけま♥

ダイヤモンドラッシュシリーズ

プチプラで種類も豊富♥ 気
分で変えたいからいくつも持っ
てる! (亜弥・26歳/福島県)

ドーリーウインク シリーズ

ボリュームや毛質がい
いからマツエクみたい
な仕上がりになる♥
(京香・29歳/宮城県)

100均の つけま

セリアのつけまは種類
がたくさんあって安い
から大人買い! (あか
ね・24歳/兵庫県)

ネイル♥

ボルドー系

赤より落ち着いてるボルドー&ダマスク柄♥
smooth池袋店で♥ (祐香・34歳/東京都)

フレンチ系

シンプルなおフレンチは
シーンを選ばないデ
ートでも好感度抜群♥ (美
咲・29歳/東京都)

MY BEST

フチ流行したネイルシール
は百均で! (愛美・26歳)

メール&ブーツ♥

エスぺランサ

ゴツカッコいい★ (祐香・34歳
東京都) 美脚になるページ
♥ (絵里奈・29歳/東京都)

ダイアナ

靴はダイアナしか買わ
ない主義♥ 歩きやすく
デザインも豊富♥ (りえ・
28歳/広島県)

ムルーア

変形ソールが気に入って¥14,000
で購入♥ キルティングが今年顔!
(愛美・26歳/千葉県)

クリスチャン・ルブタン

赤いソールがうっとりしちゃうルブタン♥ 撮
影に大活躍♥ (さやか・28歳/東京都)

MY BEST

UGG

今年はリボン付が出
た♥ UGGを履くと
冬が始まる気がする♥
(奈緒・32歳/東京都)

ジミーチュウ

履いたときの
脚のラインが
キレイ♥ 表
参道ヒルズで
購入したよ♥
(早紀・28歳/
東京都)

香水♥

シャネル チャンス

恋のチャンスを呼ぶ香水で恋愛ス
イッチON♥ 恋活に効くかな?
(佳那恵・28歳/東京都)

ブルガリ プールオム

メンズっぽいさわや
かな香り♥ この香
りにずっと惚れ込んで
♥ (綾香・30歳/東
京都)

クリスチャンディオール フォーエバー アンド エバー

フローラルの香りが上品
♥ 香りの持続性もい
い気分が上がる♥ (WAKA
KO・34歳/東京都)

アクセサリ♥

パール系ピアス

さりげなくシャネル♥ (綾香・30歳) BIGパ
ールがレディ♥ (るり子・29歳)

シルバー系クロス

クロムハーツの
クロスは約50万
¥。小さくても
存在感アリ♥
(MERI・33歳/
東京都)

ゴールド系 キャラクター

キラキラアイテ
ムに目がない♥
スマイルがcute
で購入♥ (奈緒
32歳/東京都)

MY BEST

ワイヤー入りカチュームは形も
自由自在♥ (るり子・29歳)



MY BEST

ブランドコート♥

ヴィトン

30万くらいした
ボンチョはハイ
ブランドらしいエレ
ガントな印象♥
(ちの・32歳/
大阪府)

エミリオ・ ブッチ

ダウンジャケット
アルファベットの
リッチなデザインが
好き♥ (るり子・29歳
東京都)

ヴィトン

ルイ・ヴィトンの
ミンクコートは
300万円♥ ク
リプでもらっ
た♥ (咲・27歳
東京都)

乳液♥

クリスチャン ディオール

カプチュール トータルは肌のキメが劇的に変
わるからやめられない♥ (桃・32歳/埼玉県)

クリニーク

お値段と使い心地のバランスが
いい♥ かれこれ5年もリピ買
い! (明日香・31歳/岡山県)

資生堂エリクシール ジュベリール

浸透するのが早くてハリが出る
♥ コラーゲン配合もうれしい
♪ (未来・27歳/岩手県)

化粧水♥

クリスチャン ディオール

シミやそばかすを防ぎたいからスノーホワイト
ニング エマルジョン♥ (星奈・26歳/福岡県)

カネボウ 雪肌精

和漢植物エキス配合のベスト
セラー♥ 美白とくすみ効果
アリ! (樹里・38歳/宮崎県)

コーセー 肌リズム うるおい満ちた化粧水

化粧水なのにトロトロ♥ 肌に
しっとり浸透して感じがGOOD
♥ (由紀・25歳/福岡県)

洗顔♥

洗顔専用 ハーペクトホイゲ

泡立てネットを使うとマシュマロみたいな泡に
なって気持ちいい♥ (麻由子・31歳/石川県)

ダヴ メイクも落とせる 泡洗顔料

最初から泡になるから手間
いらず! 化粧落としまでコレ
一本♥ (あゆ・34歳/千葉県)

ハチ はちみつ洗顔石けん

10%以上のはちみつが石けん
に入っているから、洗顔後もし
っとり♥ (七音・25歳/愛知県)

クレンジング♥

クレンジング オイル

濃いメイクでもスルッと落ちる♥ 洗いが
りもサッパリ! (美優・27歳/北海道)

ビオレ ハーペクトオイル

お風呂場でも使えるからコレ! マ
スカラまでキッチリOFF♥ (ル
ナ・28歳/埼玉県)

マンダム うる落ち 水クレンジング

オイルだと肌が乾燥するから水
クレンジングで肌をいたわる♥
♪ (奈々穂・32歳/新潟県)

さりげにひと手間♡
ンジ事情を大発表!!

2013
↓
2014

トレンド NEWS 10

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

ゆるく進化!!
辛口派は
ボサボサ感が大事!

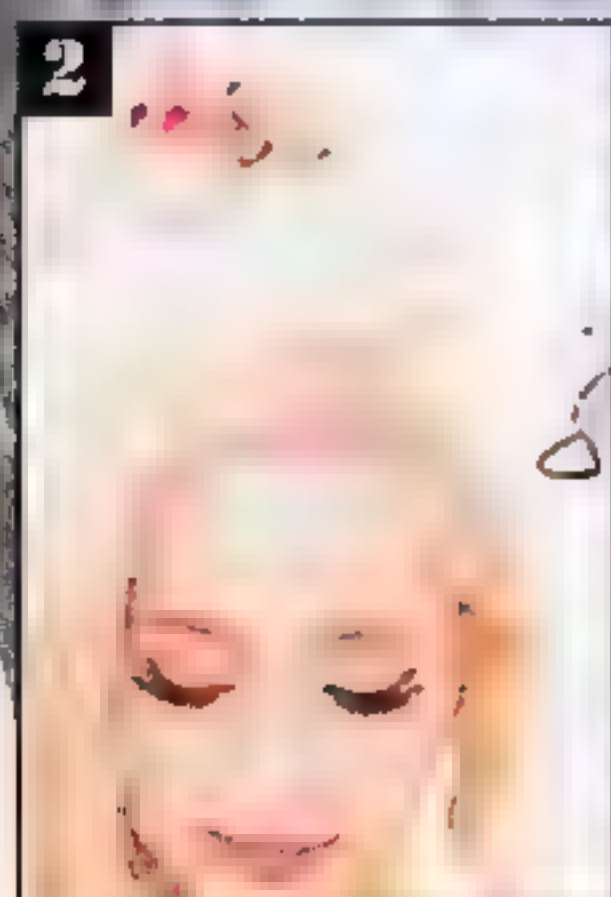
崩れ落ちる前髪から
色気が漂うスパイシーカール

辛口派のPOINT

ラフな
ボサボサ感!

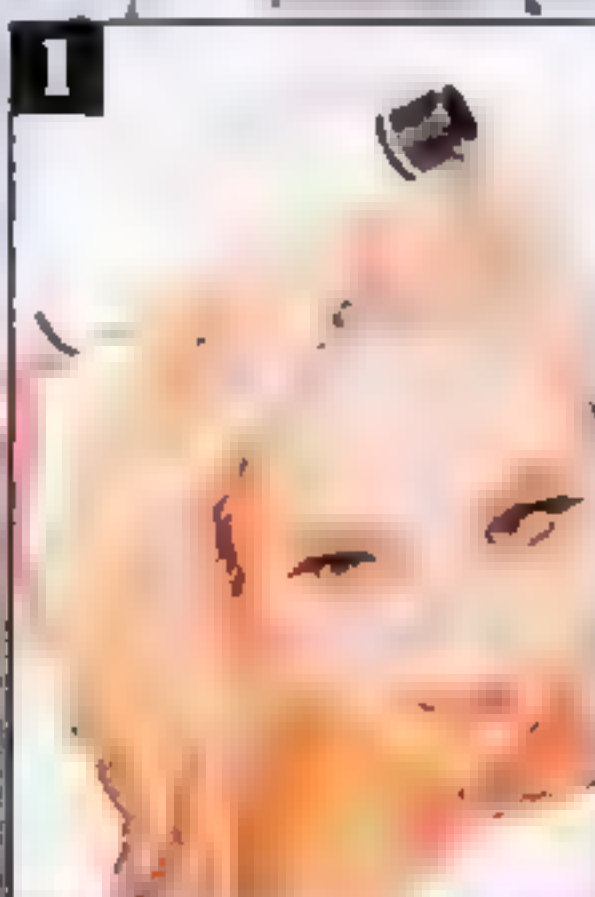
分け目は
作らない!

前髪を
立ち上げる!



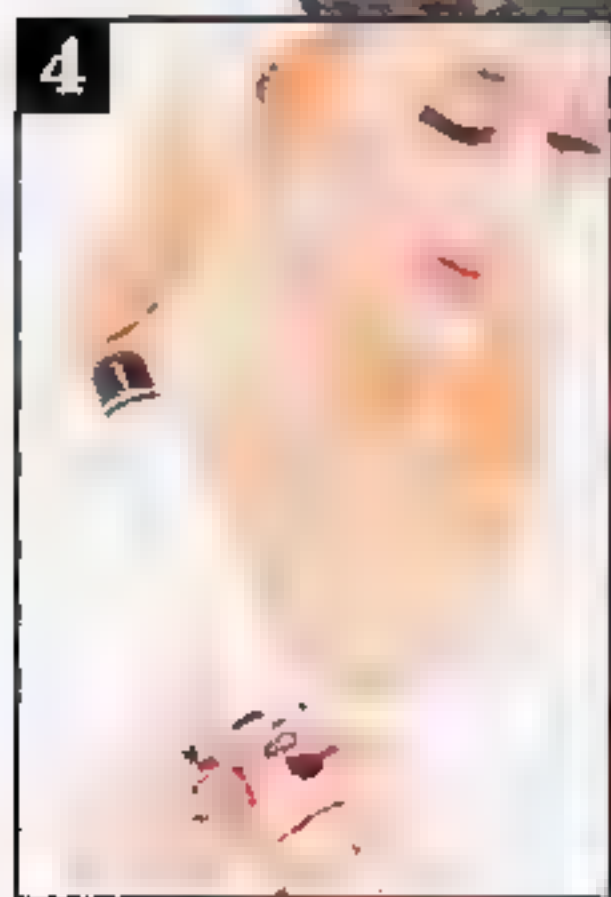
今度は分け目を
立ち上げるよ!

分け目にそって毛束を取り、コテではさむ。毛流れと逆に引っ張りながら根元にカールをつけるとふんわり立ち上がる☆



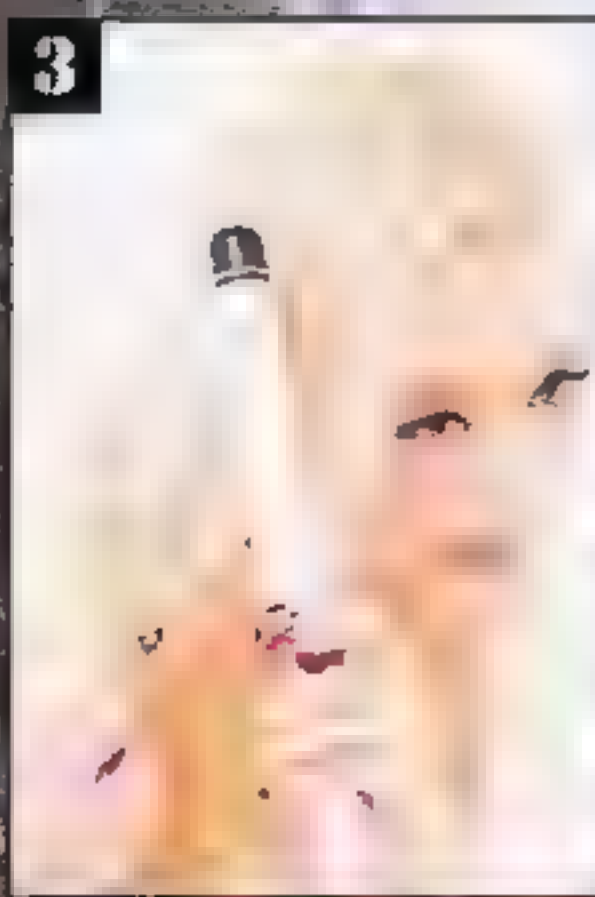
25ミリのコテで
前髪を立ち上げ☆

前髪を8:2に分け、横に毛束を取ってコテではさむ。回転させず、やや後ろに引っ張りながら根元にカールをつける★



内側の髪は大きく
巻いてOK★

表面とは反対に、内側の髪はざっくりめに巻いてボリュームを抑える。ここでも、ねじりながらのMIX巻きで♪



表面の髪は細かめに
巻いていく♪

ボサボサ感を出すため、表面は細めに毛束を取るのがコツ。内外MIXで、コテをはずしながらねじっていく方法で巻いて。

Back

Side

cool style

かっちりしすぎない、 お姉さんの最新アレ

ヘアアレ

今、お姉さんの間では不器用でもかわいくできて、がんばってる感のないスタイルがブームの兆し! 乗り遅れ注意なヘアアレNEWS、チェックしなきゃ年は明けません♡

PHOTO_Hiroyuki Sato

HAIR&MAKE_Madoka Toyoda(Addict Case), Rina Kiri(f-me)

EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

trend

1 巻き髪はさらに 甘口派は 毛先のボリューム、

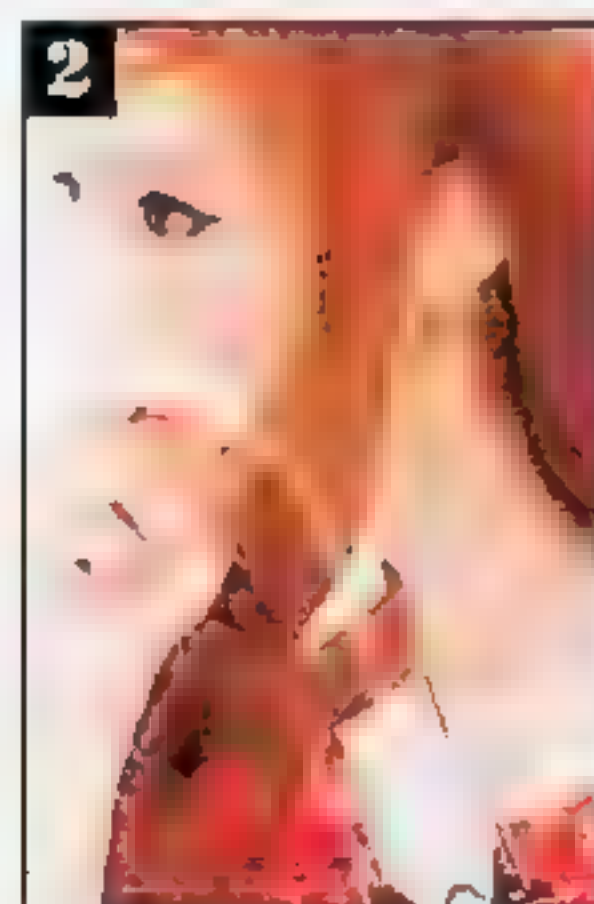
コーデ次第で巻き方を変えるのが定番だけど、共通ルールはゆるさ! なりたいイメージによってカールのニュアンスで変化をつけて♡

甘口派のPOINT

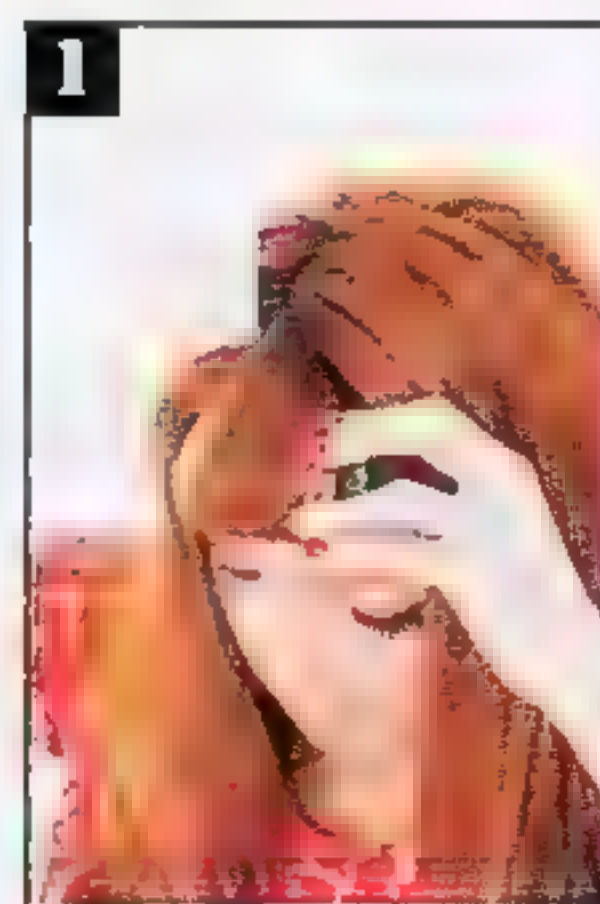
毛先に
ボリュームを!

Aラインに
しすぎない!

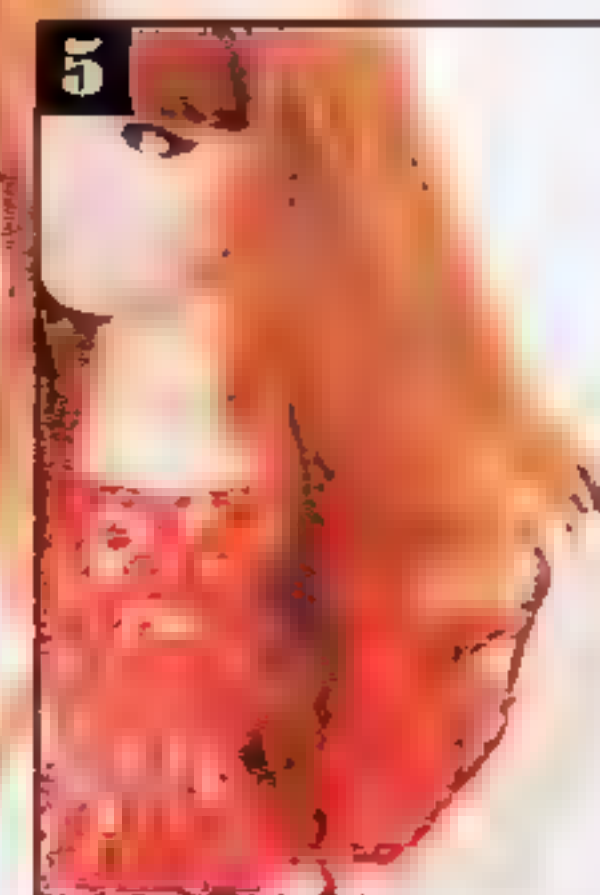
前髪は
軽く巻く!



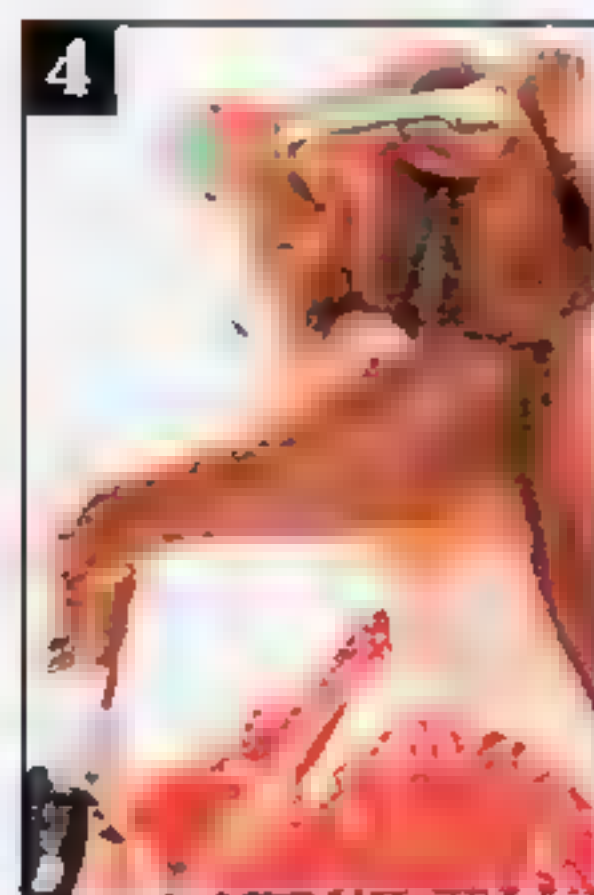
2 顔周りの1束は内巻きにしてね♡
32ミリのコテでサイドから巻いていくよ。顔周りは内巻きに、毛先から耳ラインまで巻き込んでカールをつけて♡



1 自然体なくるん前髪はカーラーで前髪にマジックカーラーを巻いて、上からドライヤーを当てるよ! コテで巻くよりもガーリーなカールが作れる♡



5 手ぐしてほぐしてソフトな印象に♡
全体が巻けたらさっと手ぐしを通してカールをほぐしてね♡ 前髪のカーラーを外してスプレーで毛流れを固定★



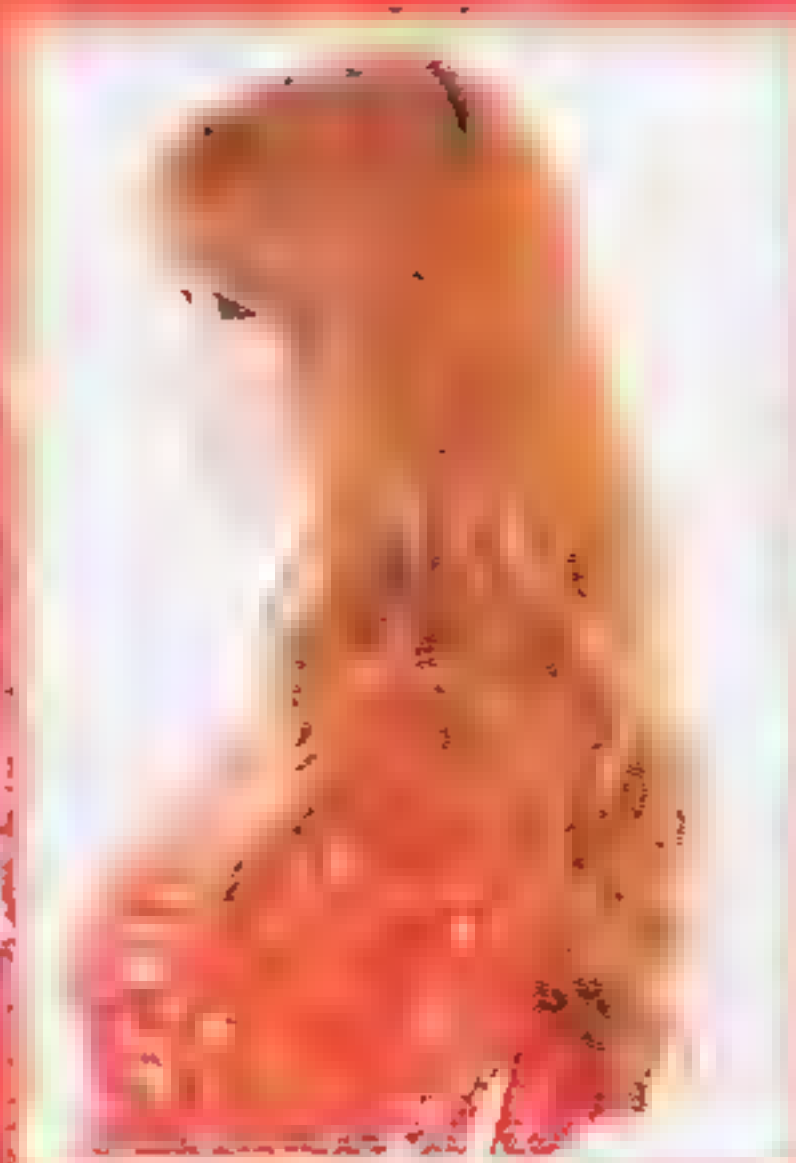
4 残りは普通のMIX巻きにして♡
②と③をくり返して両サイドを巻いたら、バックは普通のMIX巻きに。このときも根元まで巻かず中間でストップ★



3 細い外巻きを少し入れて立体感を★
隣の毛束は細めに取りつけて外巻きに。少し外巻きを混ぜることで内巻きのガーリーさを残しつつ、自然な立体感が出るよ!



Back



Side

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

trend 2

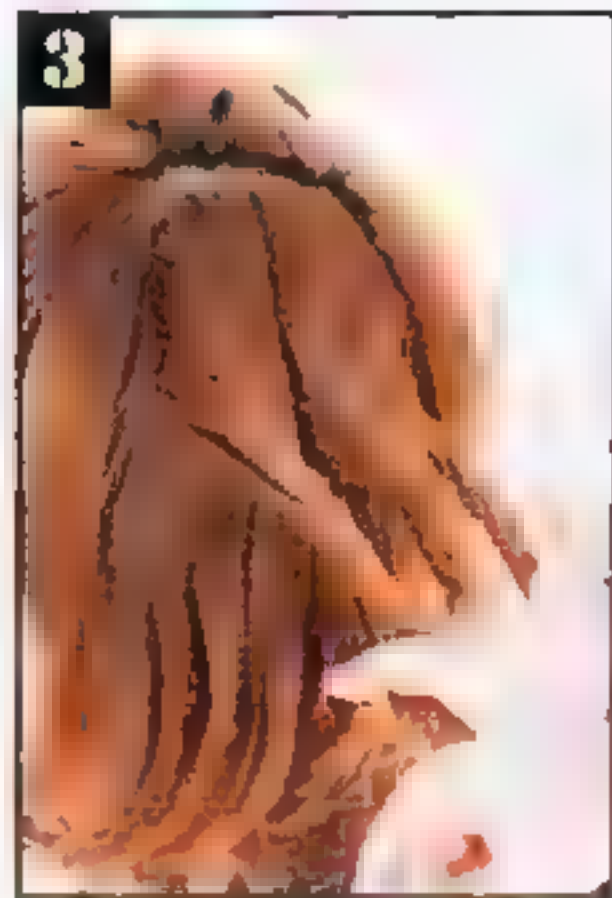
NEXT注目アレンジは「ツイスト」&「ギブソンタック」!

ほどよくカジュアルで大人っぽさもキープできるアレンジといえばこの2つ♪ 特にギブソンタックは耳慣れないけど、さらっとできたら断然おしゃれ! 覚えなきゃソン★



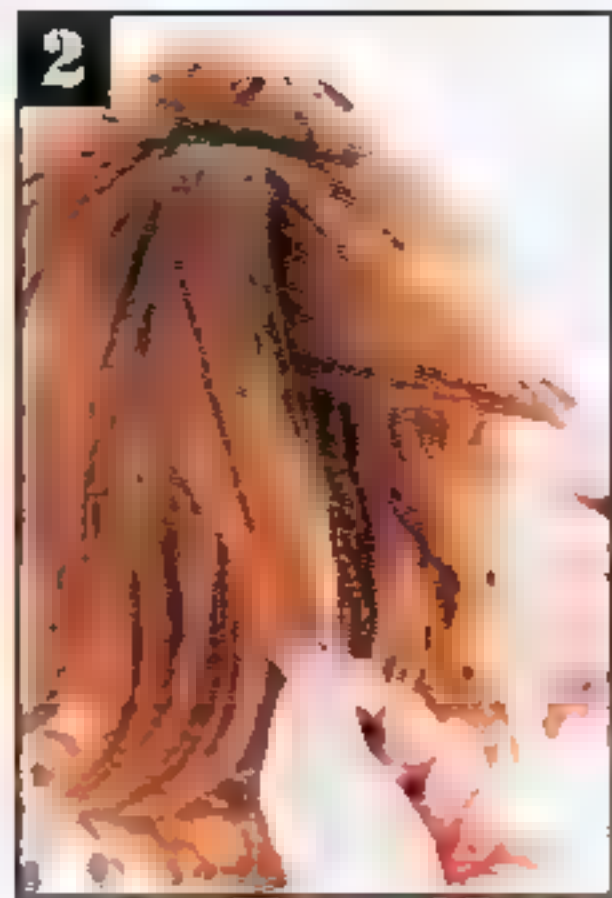
ねじった毛束同士を1本にねじる◎

③の毛束同士をさらにねじり合わせると、ツイストの毛束が完成! 毛先までねじって、後頭部でアメピン固定♥



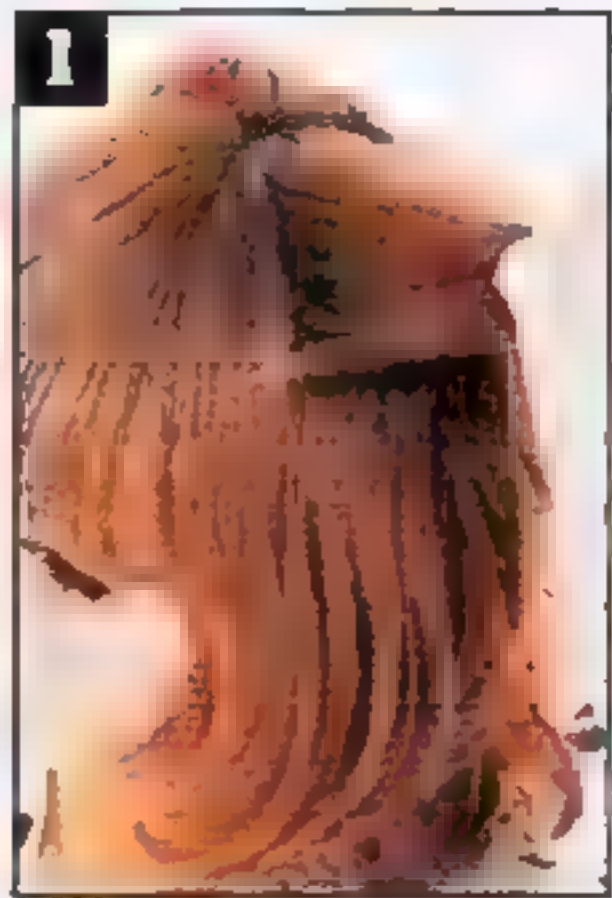
両方の毛束を内向きにねじる!

それぞれの毛束を内向きにクルクルとねじっていくよ★ 同じ方向ではなく、どちらも内向きにねじるのが大事!



毛束をタテ半分に分けて持つよ★

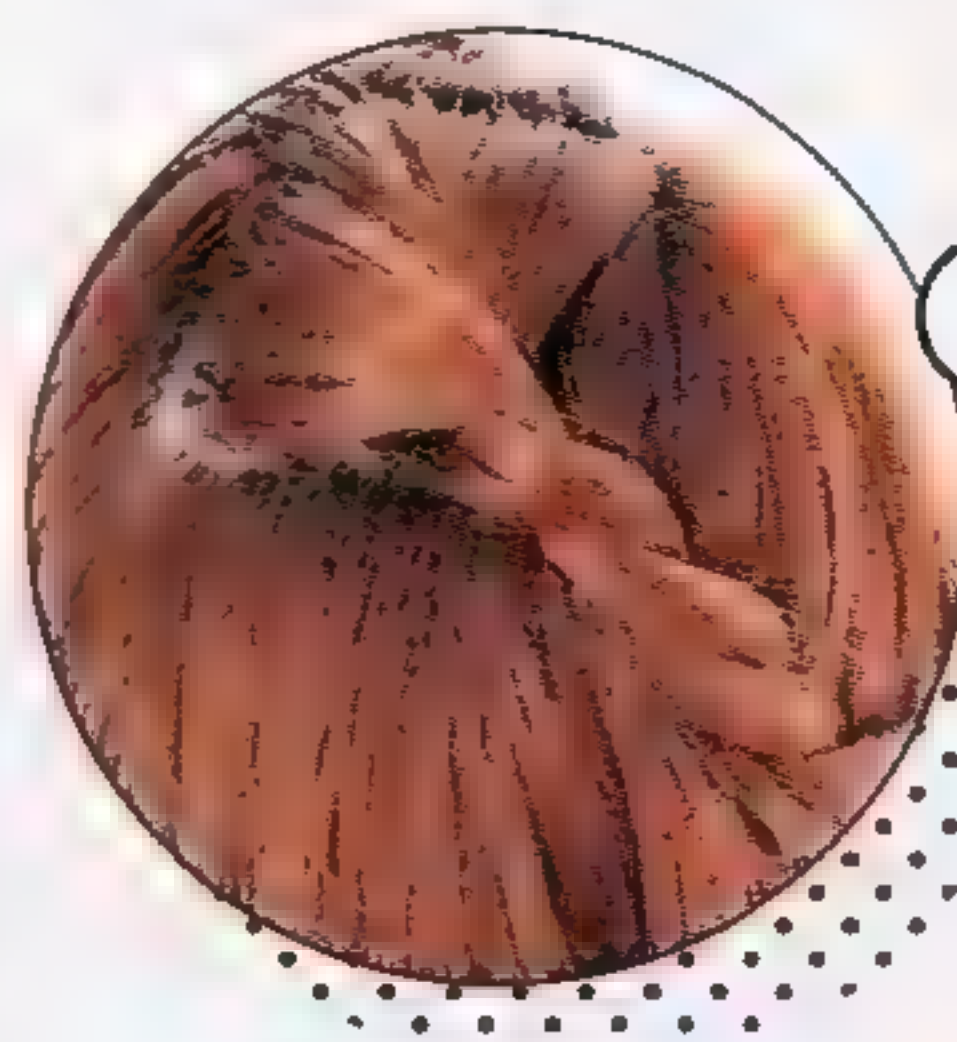
取った毛束をタテに2等分する。量が均等じゃないとツイストしたときにキレイじゃないので、丁寧に分けるべし◎



ツイスト用の毛束を取り分ける◎

前髪のすぐ後ろから、左右対称に毛束を取り分けるよ。このとき、やや太めに取るとツイストが目立ってかわいい♥

時短のクセにこなれて見えて
おいしすぎ♥



コレがツイスト!

みつあみに似てるけど、もっとカジュアルな雰囲気! どんな長さのこもできるのが魅力♪



ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

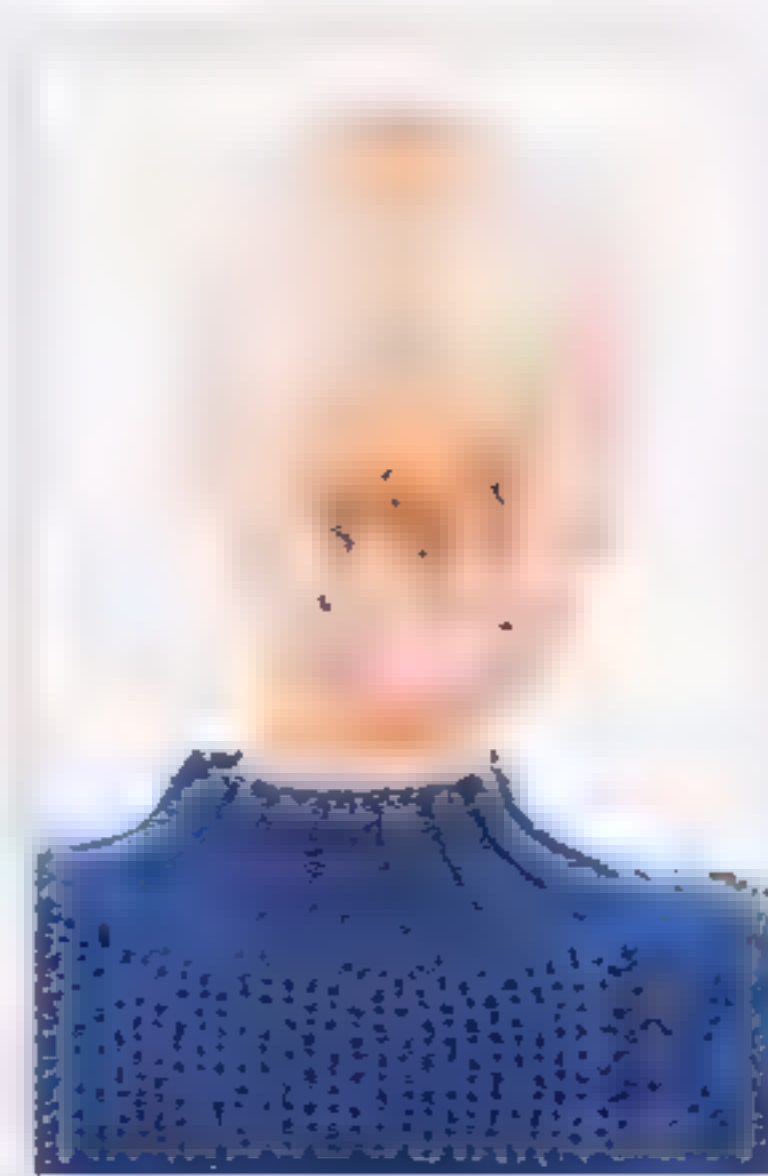
Back

Side

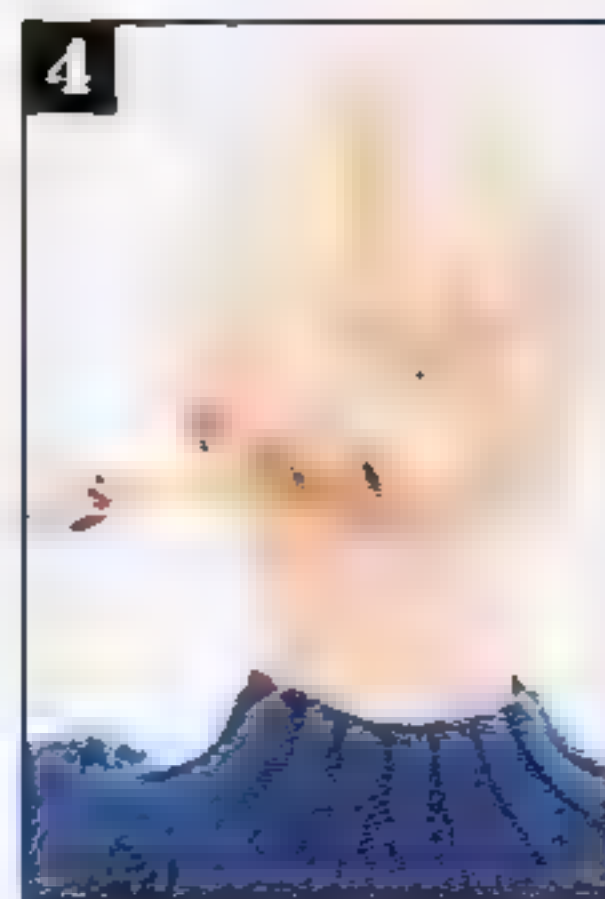
髪を結んだ根元に毛先を通すまとめヘア★
見た目よりもカンタンだから挑戦してみて!

コレがギブソンタック!

あえてタイトに作ってモードな雰囲気を楽しんで★

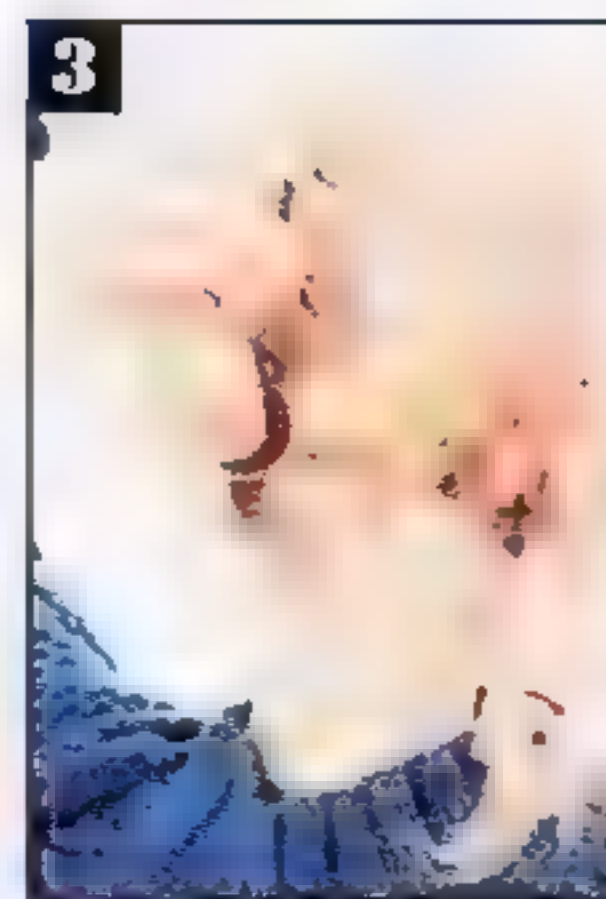


Back



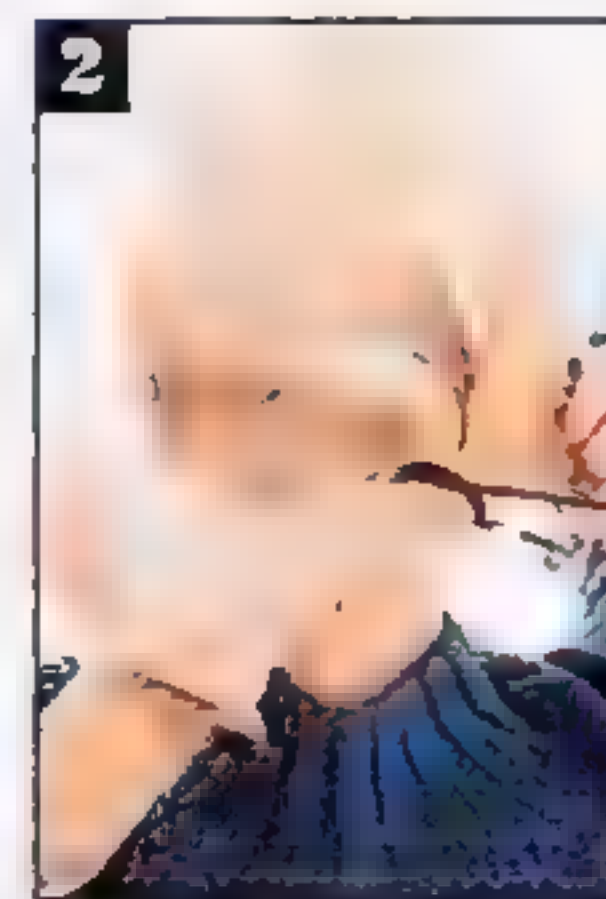
③をくり返して毛先を巻き込む

残った毛先をさらに③と同じように通して、おだんご状にまとめる。最後の毛先はピンで固定して隠してね◎



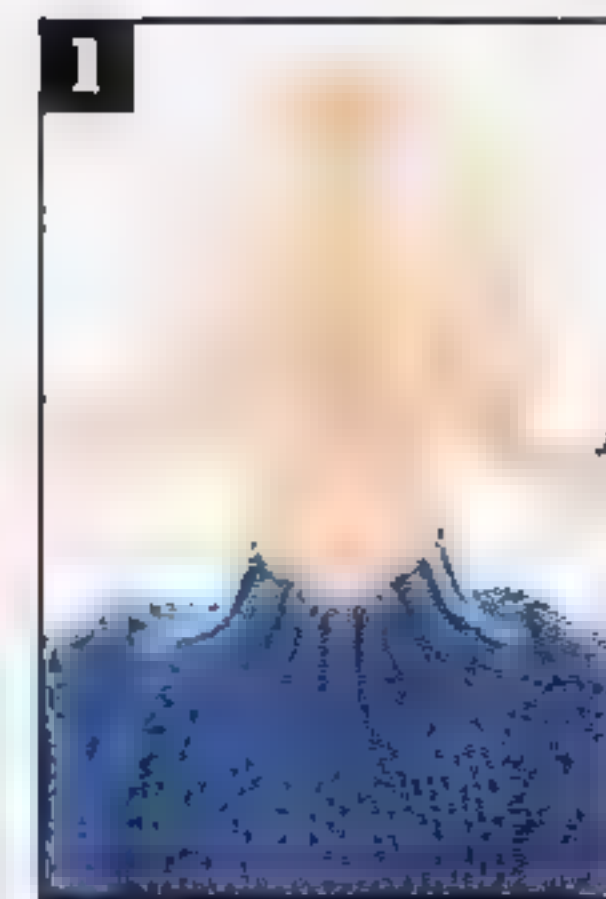
ゴムと地肌の上に毛先を通す!

写真のように地肌とゴムの間に空間を作って、毛先をくりと上からくぐらせる。通しきったら、形を整えるよ★



ねじった毛束を1本に結ぶよ♥

ねじりがゆるまないように注意して、2本の毛束を1つにまとめてゴムで結ぶ。根元は少しスキマをあけておいて◎



まずは左右の毛束をねじる♪

髪全体を左右でざっくり分けて、それぞれの毛束を内向きに強くねじるよ。後頭部の分け目はあえて適当な方が◎!

みつあみと見せかけて
ヒトクセ加えた美人ヘア♡



Back

専属モデル
加賀美早紀
(28歳/東京都)
独身・子供なし



①で取った毛束の少し後ろから毛束を取り、ツイストを作る。毛先にゴムで逆毛を入れて固定する★

六本木Bar Lounge Amethyst代表
山上紗和さん
(29歳/東京都) 独身・子供なし



Side

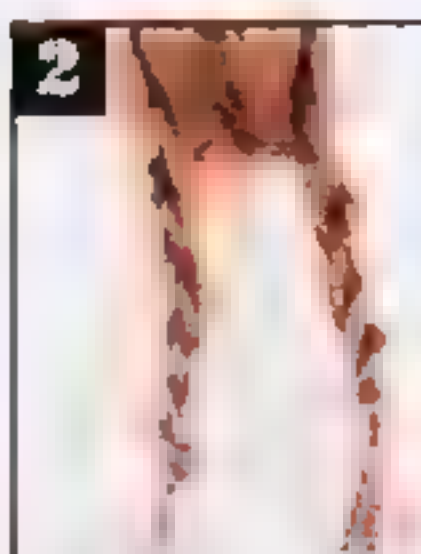
ツイストヘア バリエーション

小分けにねじって
いつもと違う
セレブ風アップ★
作り込んだリラックス感が
少女でオトナな表情♡

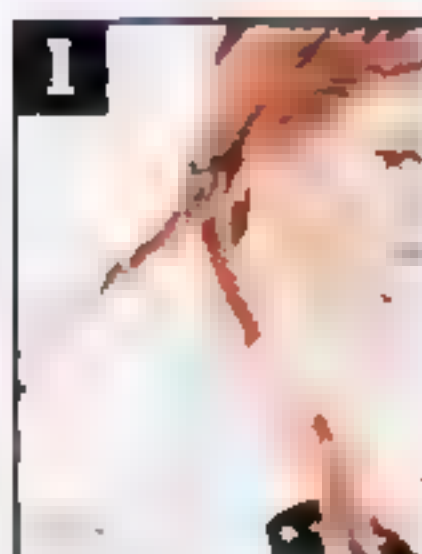
歌舞伎町蘭○勤務
美咲さん
(29歳/東京都)
独身・子供なし



2本のツイストをさらにねじり合わせ、毛先をゴムで固定して毛束で隠す★ 編み目をほくして完成!



逆サイドは手を後ろに持ってツイスト。ここでは外側の毛束が内側の毛束の上を通るように交差★



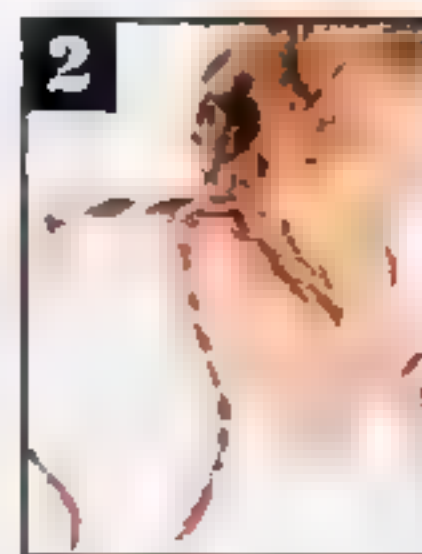
全体を左右に分け、右側の毛束をツイストに。このとき、内側の毛束が外側の毛束の上になるように交差させる。

左右2つに分けてツイストに★

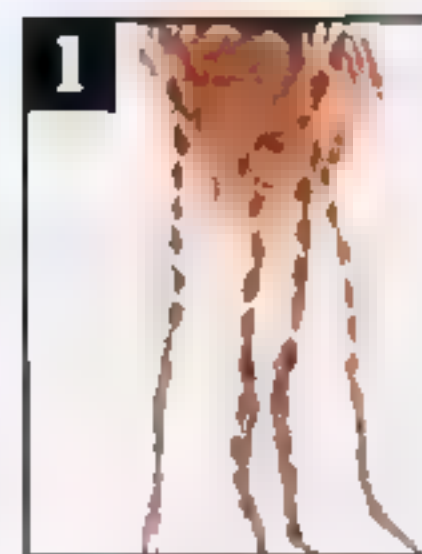
左の毛束もツイストする!



毛先までまとめたら、ぐるぐると根元に丸めておだんご状に。手で押さえながらアメピンで固定して♡

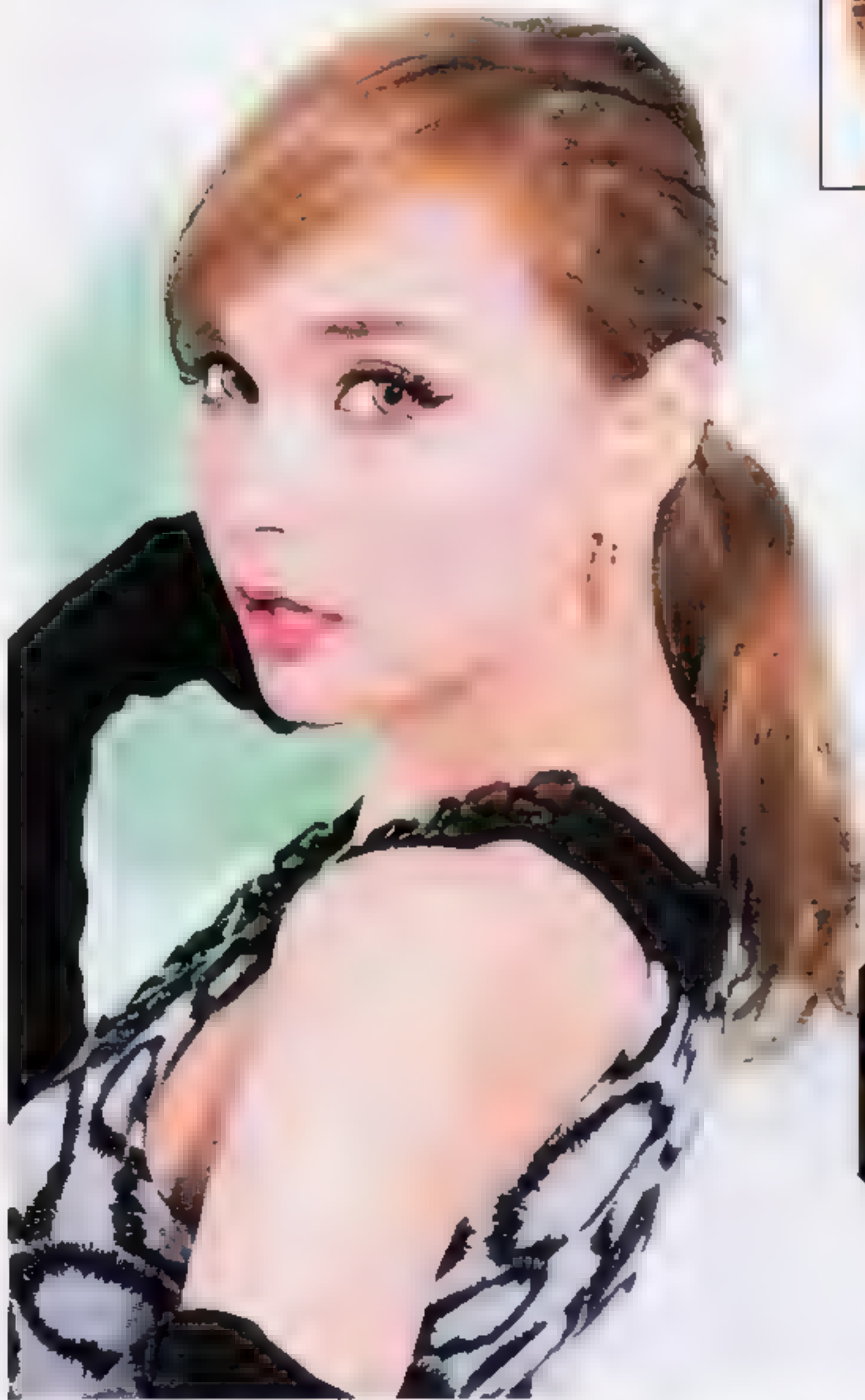


4本を片サイドに集めて適度に絡ませる。丁寧に編むとヤボったくなるので、無造作にやるのがコツ!



ツイストの毛束を4本作るように、上下左右で適度に毛束を取り分けて同じ太さのツイストの毛束を4本作る★

一見シンプルだけど
後ろ姿に抜かりなし♡

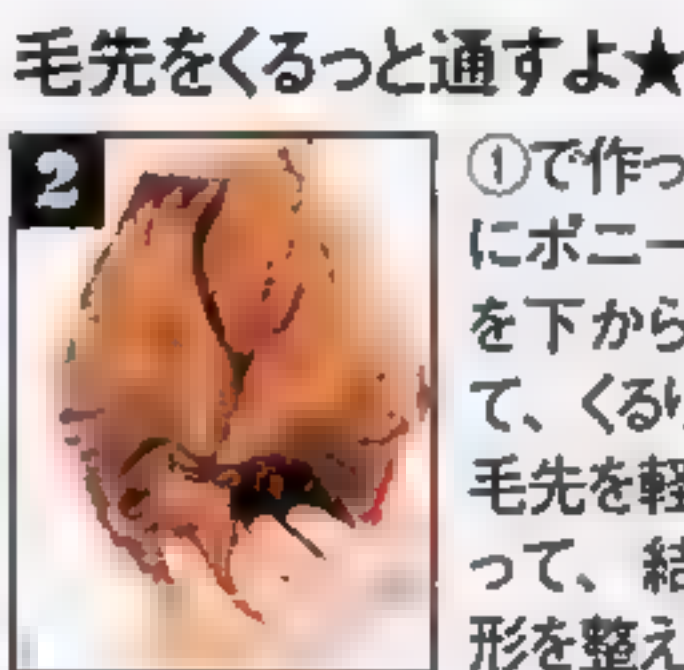


Back

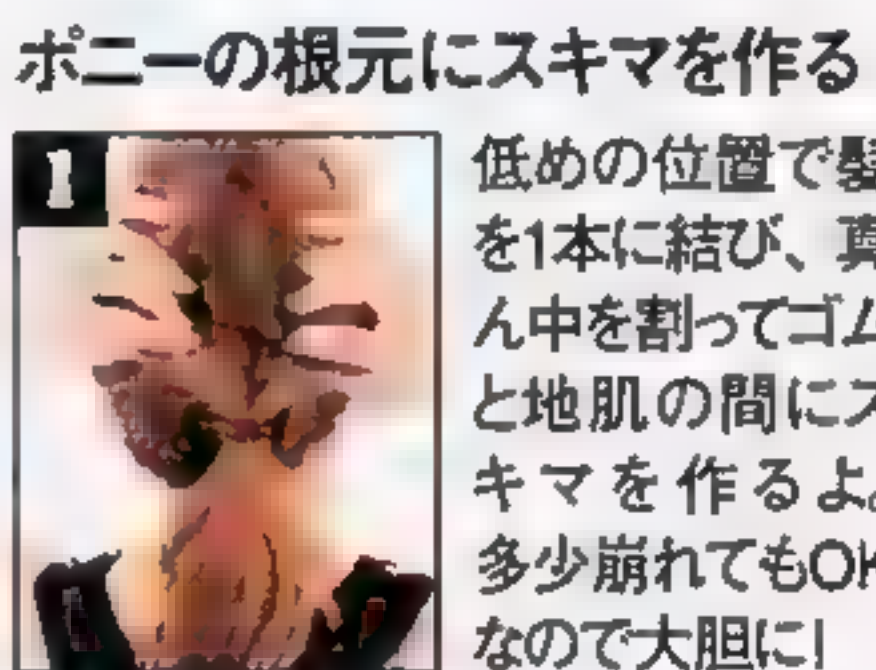


ねじれた部分から毛束を指で引き出してボリュームを出す★ ゴムに毛束を巻きつけて隠し、ピンで固定すれば終了!

主婦&Tokyo Nadeshiko
プロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん



①で作ったスキマにポニーの毛先を下からくぐらせて、くると通す。毛先を軽く引っ張って、結び目の形を整えてね!



低めの位置で髪を1本に結び、真ん中を割ってゴムと地肌の間にスキマを作るよ。多少崩れてもOKなので大胆に!

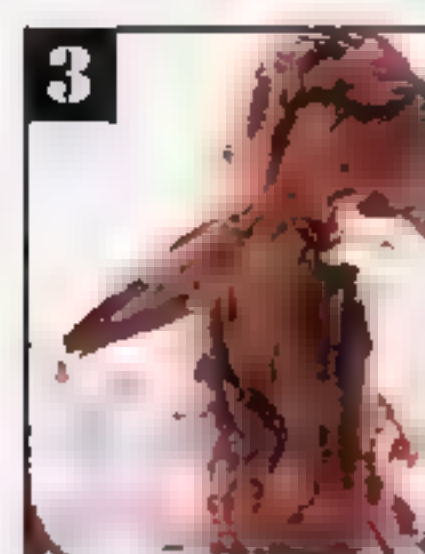
ギブソンタック バリエーション

1本のサイド結びにする!



④の毛束も一緒に、サイドで1つ結びにする。地肌ギリではなく、たるませて結ぶのがコツ♡

地肌の髪と一緒に結ぶ!



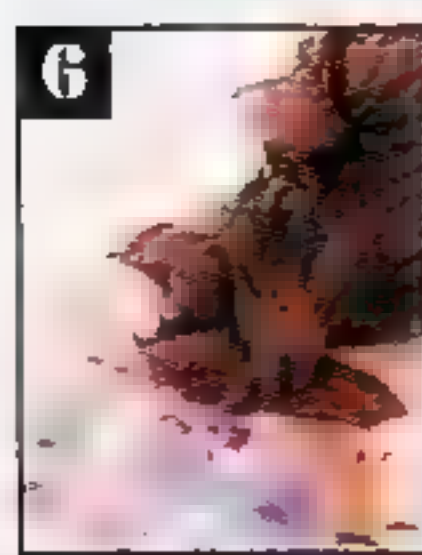
②の毛束と一緒に地肌の髪も適量すくってゴムでゆるやかに結ぶ。位置の目安はこめかみ♡

トップを1束ゴムで結ぶ★



全体を片サイドに寄せ、トップからひとすくい毛束を取って根元をたるませてゴムで結ぶ♡

さらに毛先を通すよ★



もう一度、②と同様に毛先をゴムと地肌の間に通し、形を整えたら毛束でゴムを隠して完成♡

同じ要領で毛先を通すよ!

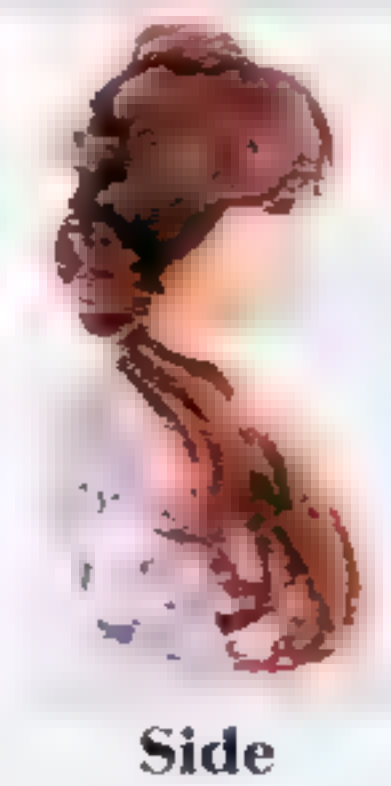


②と同様に、ゴムと地肌のスキマに毛先を下から通すよ! これで毛先くるりんが2段できた★

ギブソンタックのテクを★



ゴムと地肌のスキマに結んだ毛先を下から通す。通しきったら軽く引っ張り形を整えて★



Side



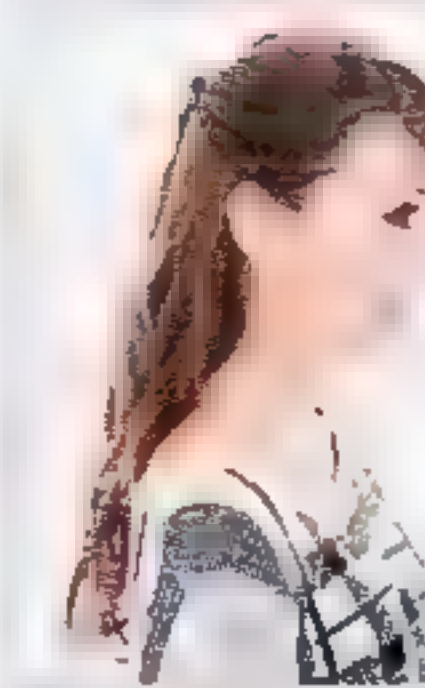
Back

セットサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Aneさん

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー
水野祐香さん
(34歳/東京都) 既婚・子供なし



上品で流行感も
ある進化系
ハーフアップ♡



Side



Back

ゴムを毛束で隠して固定♡



毛先を引っ張って形を整えたら、ゴムに毛束を巻きつけて毛先をアメピンで固定するよ!

ハーフアップから変化させる★



ハーフアップを作り、ゴムと地肌の間にスキマを作る。そこに毛先を上からくると通すよ!

trend 3

とりあえず アシンメトリーに しておけば こなれて見える!

おしゃれに見えて色っぽさもある
ってことで、左右どちらかに重心のある
スタイルが定着! アレンジもカンタン♥

前髪1:9分け♥

前髪だけを思い切って流したスタイルは、
手ぐしっぽくラフに仕上げるのが◎!

ワイルドかつ
セクシーにキマる
無造作バンダ★

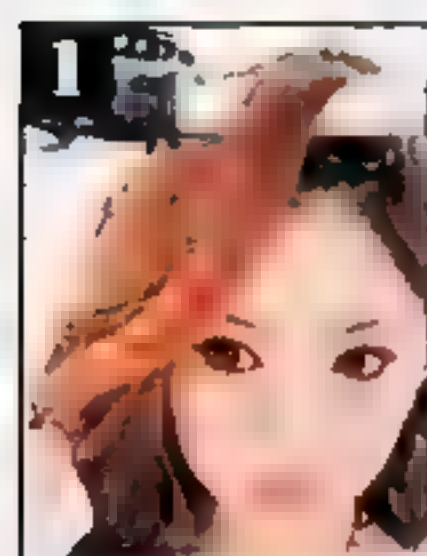
京都ラブリート経営&抵当のちようちよ
(27歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

専属モデル
(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

サイド流し♥

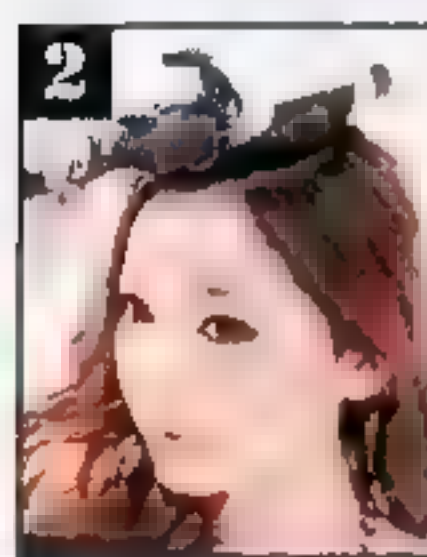
セクシーさNo.1のサイド流しは、立ち上がった前髪がポイント。どんな場面にもOKな万能スタイル♥

前髪をコテで立ち上げる!



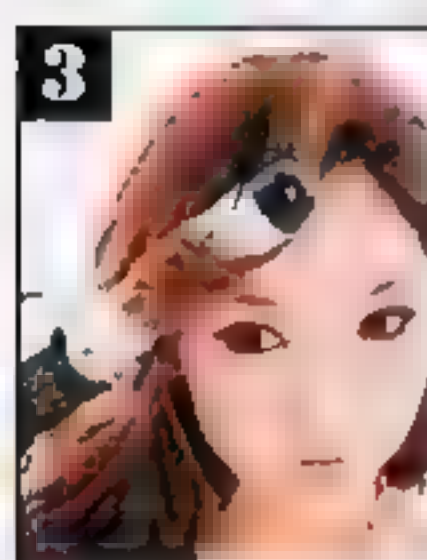
前髪の根元を32ミリのコテで立ち上げる。横向きに髪をはさみ、後ろに押し下げるようにカールをつけて。

トップにも立ち上げカールを



今度は分け目にそって、タテに毛束をはさんでトップに立ち上げを作る★これで立体感アップ!

毛先を外巻きにして流す♥



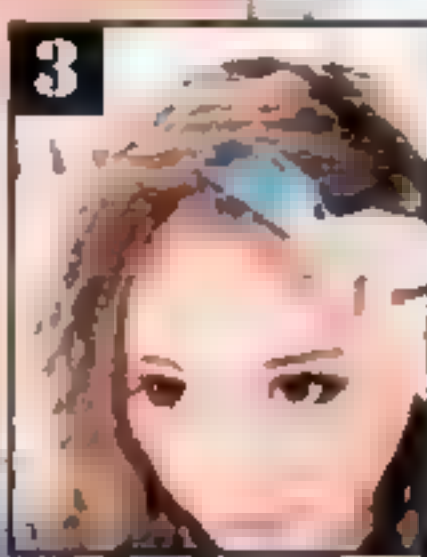
仕上げに前髪の毛先を目のラインから外巻きにするよ! 髪全体をサイドに流し、エリ足をアメピンで固定♥

Back

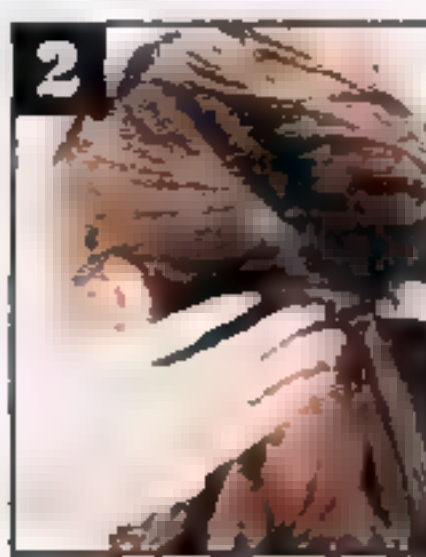
Side

手間いらずなのにモチ度高めな女優ヘア♥

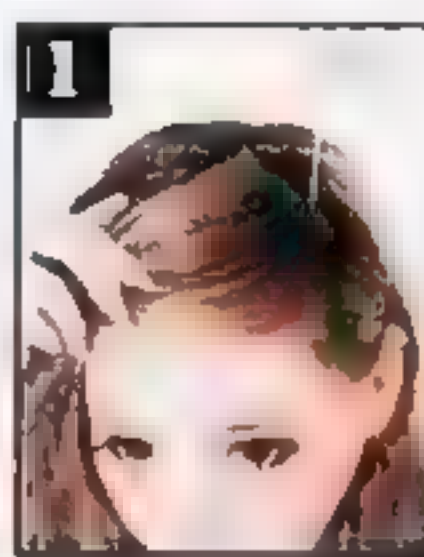
逆毛を立ててワックスでキープ



前髪の根元にコーンで逆毛を入れ、毛流れを固定。ワックスを手にはしでくしゃっともみ込んで★



少ない方の前髪とサイドの髪を一緒に後ろ向きにねじっていき、耳の後ろでアメピンで固定するよ!



コーンを使って前髪を1:9に分ける。トップと自然にならるように、頭のてっぺんからななめに分けて★

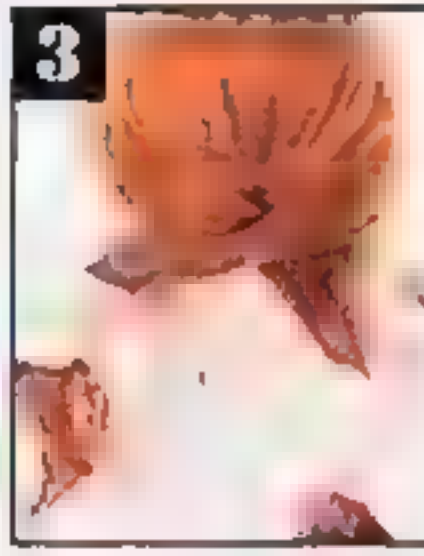
前髪をがつりサイド分けに

サイドフィッシュボーン♥

みつあみより大人っぽく編み込みよりカンタン! ラフなコーデもおしゃれに見える♥

作り込まない甘さで旦那さまウケも上々♥

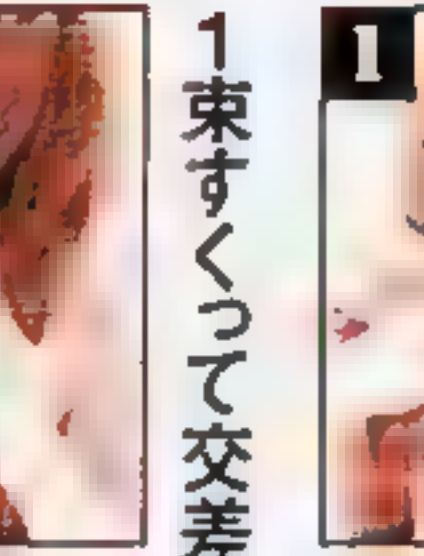
歯科医療事務(30歳/東京都)
既婚・妊娠8カ月
古橋綾香さん



今度下は毛束の外側から1束ずつ、上の毛束とあわせる。この動きをくり返して編んでいくよ!

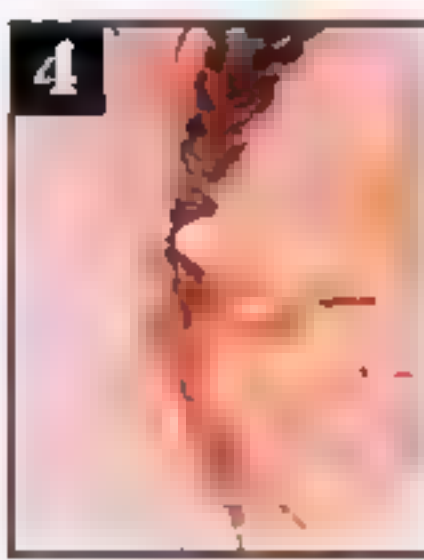


上の毛束の外側から1/3の量の毛束を分け取り、下側の毛束と合わせる。これでひと目編めた状態★



1束ずつ交差させるよ! フィッシュボーンを作るよ★まず髪全体を片サイドに集め、毛束を半分に分けてそれぞれを持つ

髪を片サイドに寄せて分ける



②と③の動きを続けて毛先まで編めたら、細ゴムで固定するよ。ゴムに毛束を巻きつけてかくしてね♥

毛先までしっかり編んでく!

Side

サイドアップ♥

輪郭が隠れる分、普通のアップより小顔効果も高めだし、品のよさも合格点♥

キメすぎない柔らかさが溢れる色気のヒミツ♥

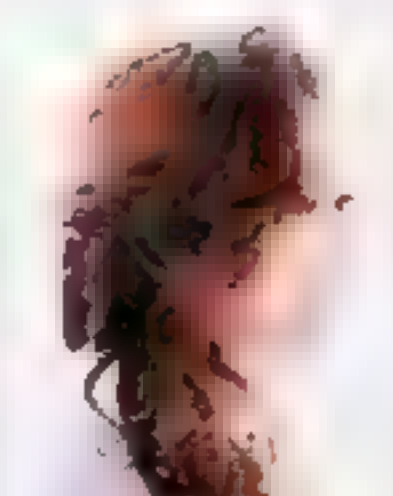
六本木ベルラ勤務
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

サイドポニー♥

いつものポニーもサイド寄せにするだけで印象変わる! お仕事にもOKな上品ヘア♥



Side

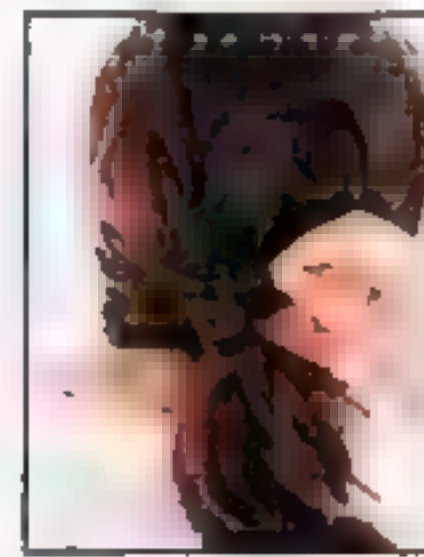


Side



Back

ねじりを入れれば地味すぎない!



両サイドの髪を1束後ろ向きにねじって後頭部でピン留めしておき、サイドポニーを作る。ゴムを毛束で隠して完了!

打ち合わせにも対応OKな好感度高めポニー



(株) Mizuki代表取締役社長
(31歳/福岡県)
ハッイチ独身・息子1人
森真由美さん

アシンメトリーヘアのココがラブ♥

印象
チェンジが
簡単!

セクシーに
見える♥

小顔に
見える♥

おだんごはあえて「へたうま」に作る!

trend 4

きっちり後れ毛なしのアップヘアは古くさい!
お姉さん世代のおだんごは、あえて「へた」っぽく
見せる無造作感が大事です♥

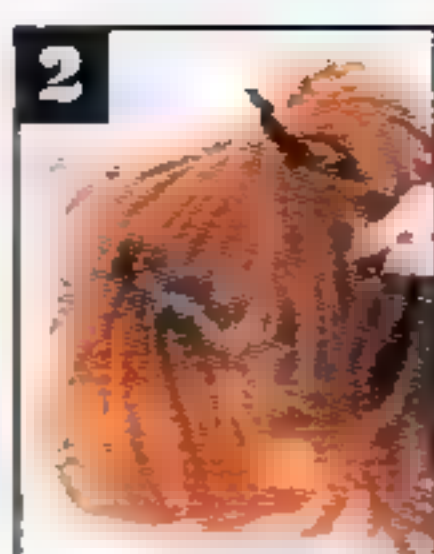
髪が長すぎて
おだんごが
大変な人は…

顔周りの後れ毛で
気になる輪郭を
ごまかしちゃう★

北新地パニラ勤務 & アパレル会社社長 (27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん



3 毛先を細かくさい
てふわふわにする。
髪はあらかじめ
MIX巻きにして
おくとボリューム
がやすいよ!



2 サイド部分の表
面の毛束を指で
つまみだして、凹
凸を出すよ! 崩
れないよう、少
しずつやってね★



1 ラフな雰囲気にし
たいから手ぐしで
ポニーを作る。で
きるだけ高く、頭
のてっぺんで結ぶ
ように意識して★

頭のてっぺんでポニーを作るよ

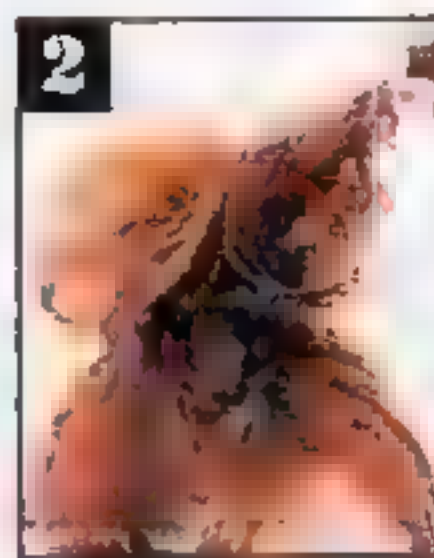


5 アメピンを放射
状にさして、おだ
んごをしっかり固
定! 最後に少し
毛束を引きだし
て形を整えて♪



4 ポリュームをつぶ
さないようにしな
がら毛束をひとま
とめにし、くるっ
と根元に丸めて
ね。ゆるくOK!

毛束をおだんご状に丸めるよ!



2 毛束をねじりなが
ら1つにまとめて、
根元に丸めておだ
んご状に。アメピ
ンで固定して、表
面を少しほぐす♪



1 耳ラインから上
の髪を頭のてっ
ぺんでポニーにし、
指で毛束を
さいて細かく逆毛
を立てていくよ!

半量をポニーにし逆毛を立てる

ふわふわの空気感が
若々しく見せてくれる♥

崩れそうなるぞがキレ!

trend 5

おろすときもアップのときも、トップは必ず小盛り!

トップを逆毛で盛る時代は終了★ コテで立ち上げたり、わざ
と凹凸をつけたり、自然なふんわり感が主流です♪

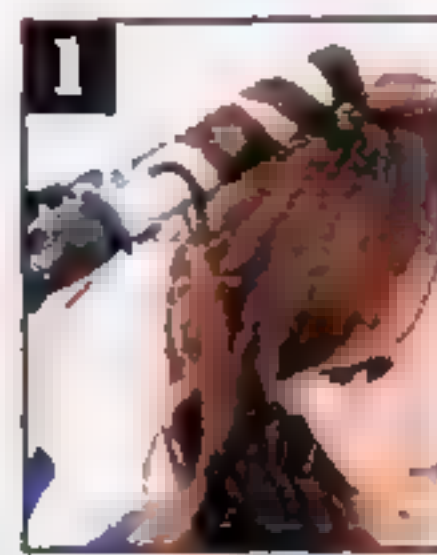
close up

ベタッとしたトップ
は老けて見え
る! 立体感を出
して頭の形を
ほかすのが正
解だよ★

アップのときは
つまみ出して凹凸を作る!



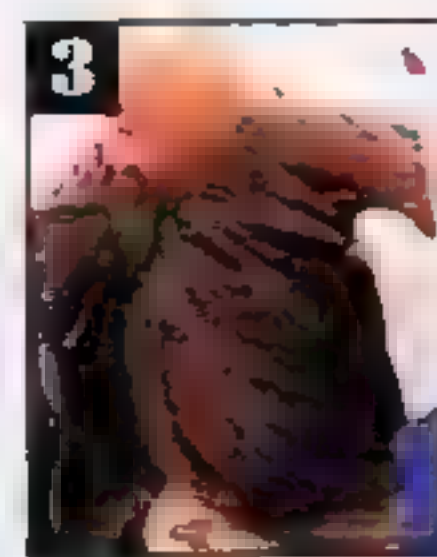
2 手ぐしでざっくり
と髪をまとめ、ハ
ーフアップにする。
ブラシを使うと整
いすぎちゃうので
手ぐしでね♪



1 あらかじめ、ト
ップの髪を根元か
ら巻いておく★
これでアップにし
たあと、立体感が
出やすくなるよ!



4 アメピンをタテ
にさし、引き出し
た毛束の横の髪を
留めるよ。こうす
ること凹凸がく
っきりする!



3 片手で結び目を押
さえながら、指で
表面の毛束をつま
みだしていくよ★
一気にやらず、少
しずつやろう!

トップ表面の毛束を引き出すよ

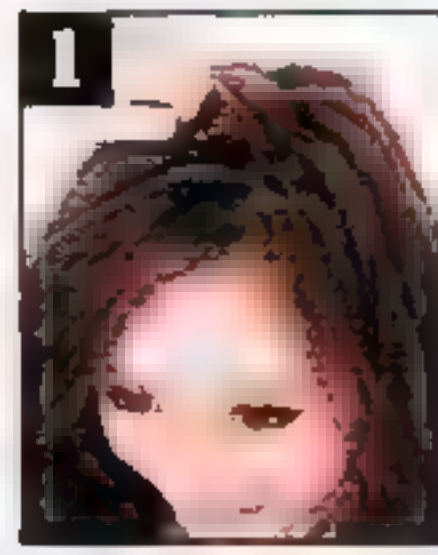
close up



コテで作るクセ毛
風の立ち上げが
定番化。分け目
はジグザグにし
てほかして。

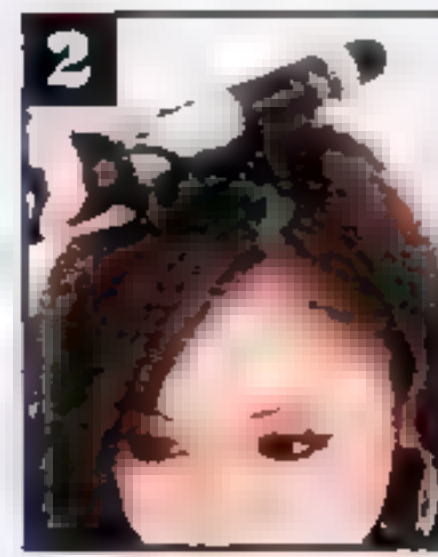
おろすときは
コテで立ち上げを作る!

「盛ってる」感がない
自然な立ち上がり
が嬉しい♥



1 コームの柄を使っ
て、トップの分け
目をジグザグにす
る♥ 細かく動か
した方が自然な仕
上がりになるよ!

トップの分け目をほかすよ★



2 32ミリのコテで薄
く毛束を取りなが
ら、根元を立ち
上げていく♪
コテは巻かずに、
当てるだけでOK!

コテではさんでカールつけ♪

目カインズドクター取得中
26歳/東京都
独身・子供なし
真優川 咲さん

trend 6

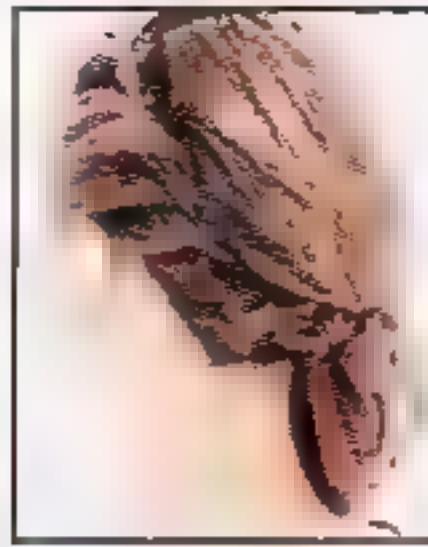
編み込みよりカンタンな「編み込み風ねじり」に注目!!

編み込みしたいけど、時間かかるし難しくてできない!ってコにオススメなのがコレ♪ 編み込み風に見えて、断然手軽にできちゃう★



いさぎよくうなじ見せてイイ女オーラ放出♥

片流しになるようにねじりを作る



トップの分け目からエリ足に向かって生え際に編み込み風ねじりを作る。バックの髪もサイドに流してピンで固定。

フオーマルなクラシカルアップ



Back

Side



毛先を逆側で留めて完成!

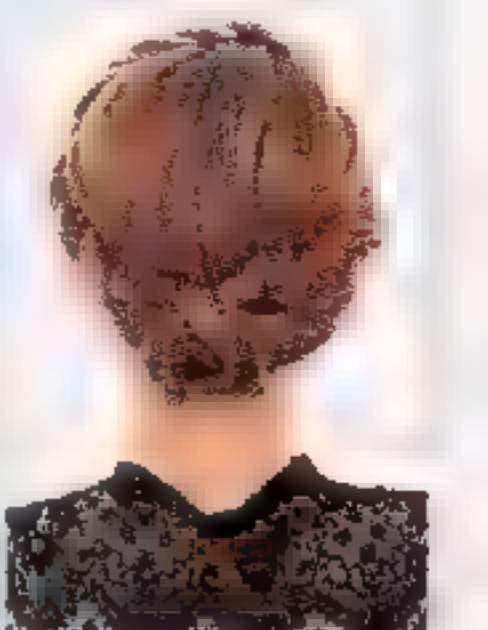
エリ足まで作ったら、そのまま毛束を普通にねじって、毛先を逆サイドの耳後ろでアメピンで固定してね♪



左右に編み込み風ねじりを作る。耳上から生え際にそって編み込み風ねじりを作る。バックは分け目が見えないようにねじりに入れ込む。

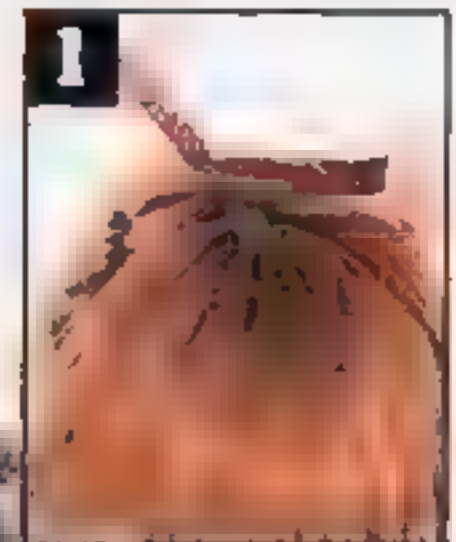


聞かれるの? って絶対大人ガリーリーヘア♥

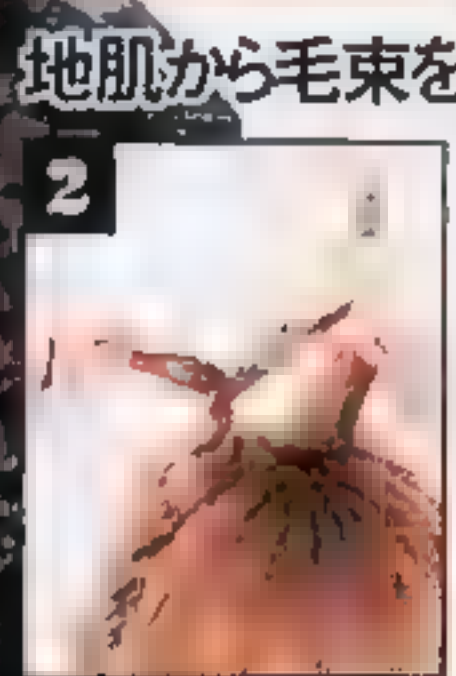


Back

トップの毛束を1回ねじる



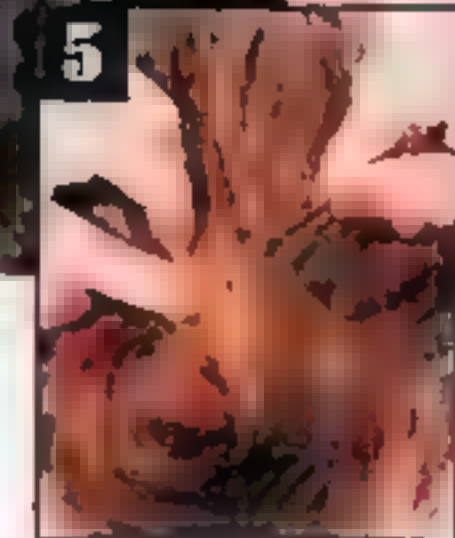
前髪を残し、トップを7:3に分け、多い方の分け目から毛束を取り分ける。それを2等分して、普通に1回ねじるよ★



地肌から毛束をすくって合わせる

2回目ねじるときに、前髪側の毛束を地肌からすくい、手前に持ってくる毛束と合わせてそのまゝ一緒にねじる。

残った毛先を隠してピン留め

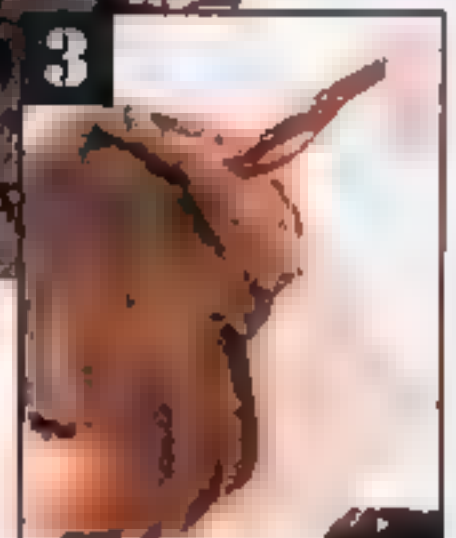


左右同じようにできたら、エリ足の飛び出た毛先をさらにねじってピン留め。後れ毛がでないようにまとめてね★

毛先をエリ足でピン留め



③の毛束をエリ足位置でピン留め。毛束と平行にピンをさす固定されやすい! 逆サイドも同じように作る。



②の動きをくり返して、前髪にそってどんどん編み込み風ねじりを作る! 耳のうしろまで作ったらそこでストップ

普段使いには、リフトアップもできるポニーが人気!!

trend 7

デイリーヘアとして使えるのはやっぱりポニー。高め位置で結ぶのはNG、中間くらいの高さで落ち着いた雰囲気にな!

ダークな髪色に合う大ポニー♥

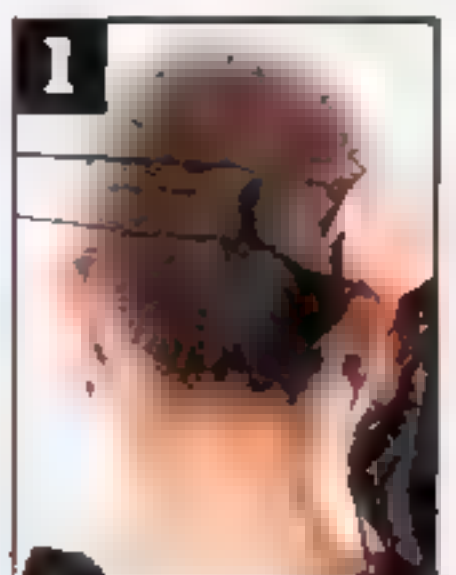


甘口派の人はゆるカールポニー



Side

ここで高さを出さないのが姉!



あらかじめ全体を中間~毛先までのゆるいMIX巻きにして、後頭部の中間くらいの高さでポニーテールを作るよ!



ゴムを毛束で隠して!

ポニーから細く毛束を取って、ゴムにくると巻きつけるよ★表面から見えないように毛先をアメピンで固定。



表面の毛束を引き出すよ!

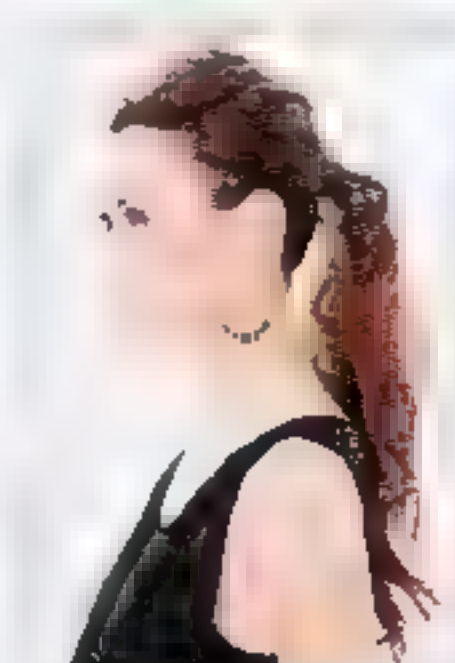
片手で結び目を押さえながら、表面の毛束をつまみ出してトップに高さを出すよ★一気にやらず少しずつやってね!



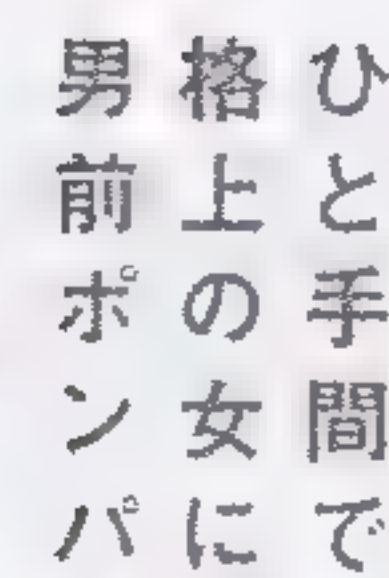
前髪をセンターで分け、そのままの状態の後ろに1つにまとめる★分け目を崩さないのがポイント!



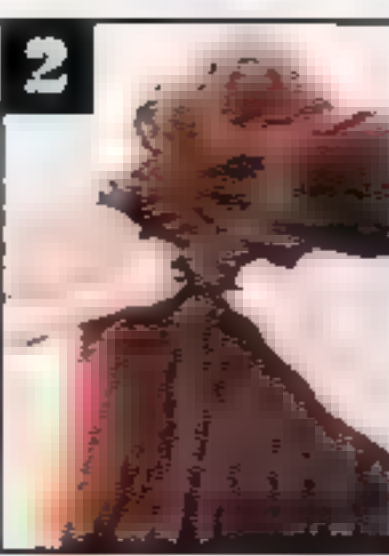
ラフな雰囲気のポニーを作る! 手くして髪を集めて後頭部の中間でポニーテールを作る。ゴムを毛束で隠し、表面の毛束を引き出して★



Side



ひと手間で見せる格上の女に男前ポニー★



①で持ってきた毛先をひとねじりして、アメピンで固定。高さが出よう! こや手前にスラして留めてね!



辛口派の人はリーゼントポニー

セクシーに見せるなら「かき上げ」♡

前髪は「かき上げ」か「全上げ」のどっちか!

trend 8

かっちり作り込まず、指でかき上げたような前髪が人気。逆に、おでこを全開にしていさぎよく出す派もじわじわ増えてる様子♪



Side



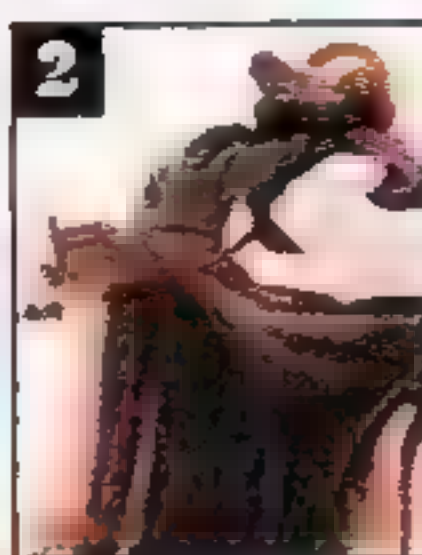
Back

オールバックで媚びない
強さをアピール★

ボンパの毛束をブロックング!



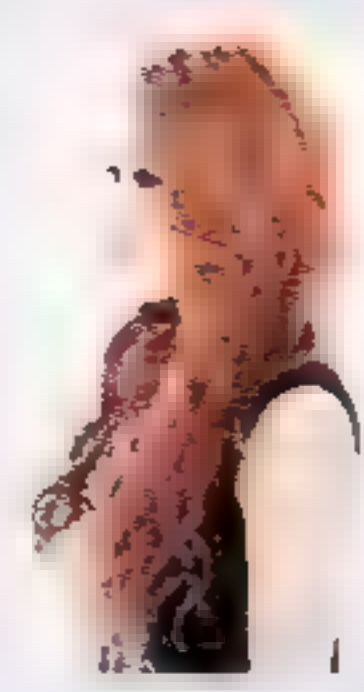
手ぐしでハーフアップにする!



低めのボンパを作って完成!

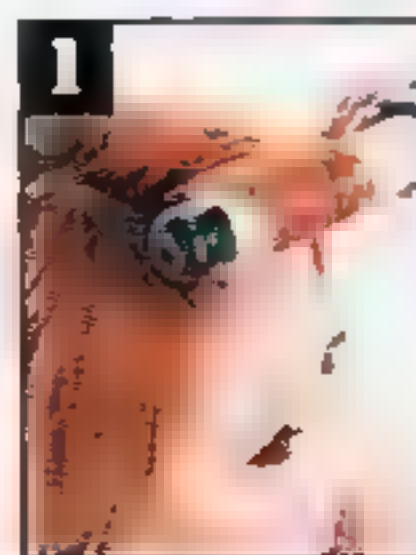


小顔に見せるなら「全上げ」♡

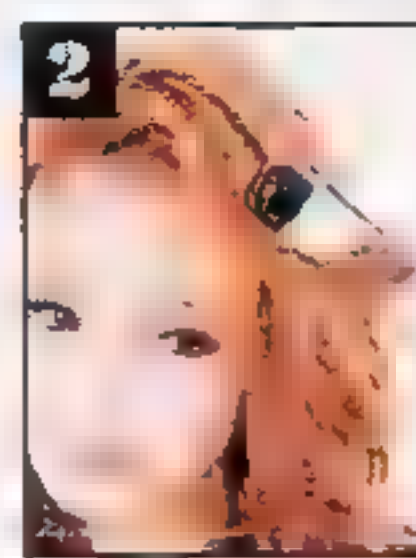


Side

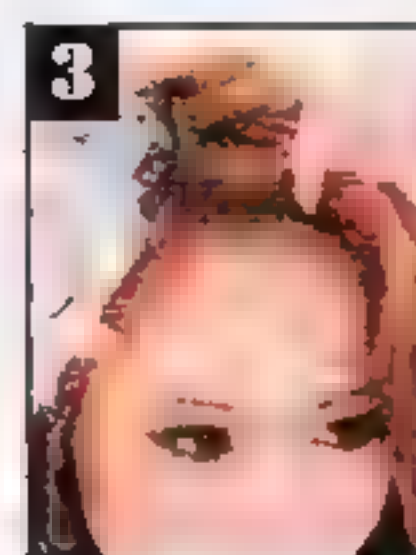
前髪の根元をコテで内巻きに★



前髪の毛先は外巻きに!



スプレーで立ち上げをキープ!



前髪のラインが男の目や目を引きつける♡

全体を耳ラインからのMIX巻きにする♪ 前髪をざっくりサイド分けにし、32ミリのコテで根元を内巻きにする。

①の前髪の毛先を外巻きにして流す。目のラインくらいまで巻くと、落ちたときに目が隠れずバランスよし♡

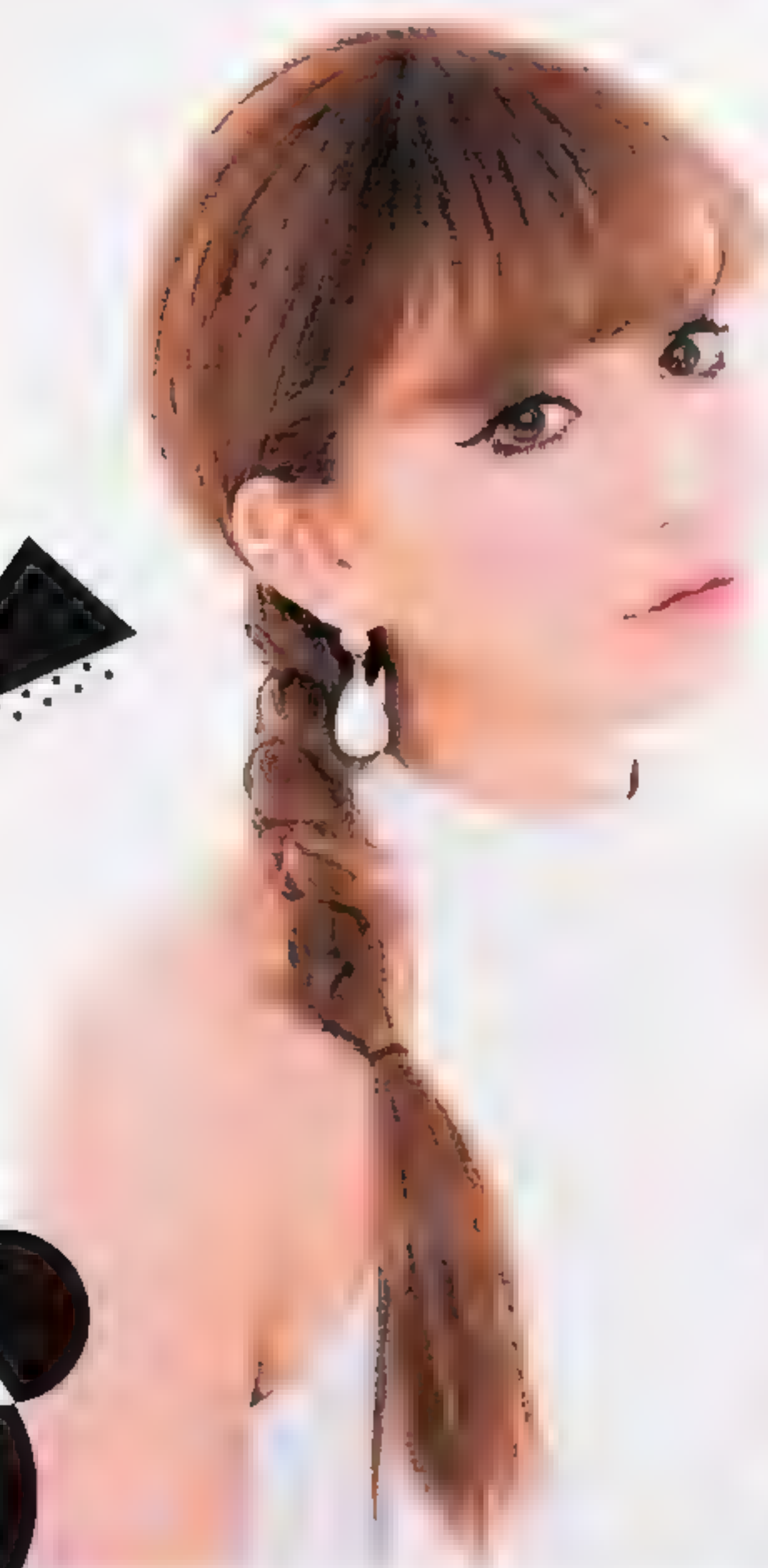
手ぐしで整え、立ち上げ部分にスプレーして固定★ 髪がべたつきやすくなる人は根元に逆毛を入ると◎。



trend 10

編み込みは“ゆるく”、みつあみは“太めに”が今風!

以前はポイント的に入れてた編み込みやみつあみは、最近は1本で作るのが人気。シンプルに作ってリラックス感を出すのが◎です♡

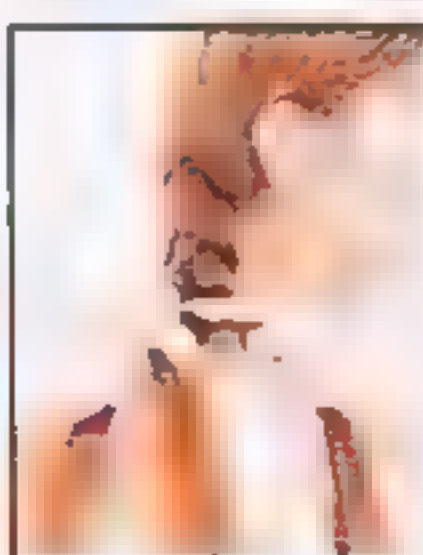


Side

モードなコーデにお似合いな1本編み♪

ママの休日には
甘さたっぷり
ごくゆる編み込み♡

あえてきつく編むのが旬!



髪全体をタイトに整え、片サイドに集めてみつあみにする! このとき裏あみをする、根元がたるまなくて◎!

編んでからゆるめた方がキレイ★



顔周りの毛を残し髪をサイドに寄せて編み込みを作る♡ 毛先をゴムで結んだら、編み目を引き出してゆるめる♪



Back



trend 9

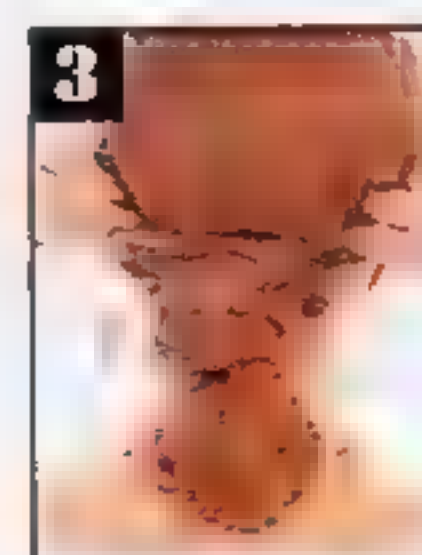
アップヘアの位置は中間～えり足が姉世代の常識!

高め位置のおだんごは、若作りに見えちゃう危険アリ。姉世代は、キレイ目な印象のエリ足か中間がジャスト★

毛先をゴムに巻きつけて♪



前髪をサイド流しにするよ♪



前髪をサイドに流し、耳にかけたら残りを後ろ向きにねじる。毛先をおだんごの根元に巻きつけてアメピンで固定。



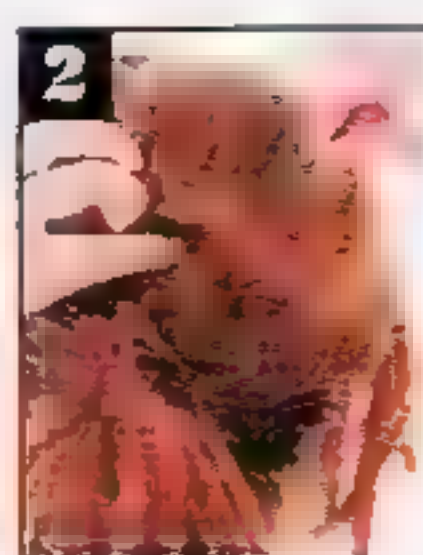
このヘアはブラシで表面を整えるのがポイント。キレイに整えながらエリ足で折り返しだんごにするよ♡

シンプルだから品のよさが強調される奥様アップ♡



Back

さりげな後れ毛効果で横顔からフェロモン放出♡



ねじっていくと根元にくるっとまとまってくるので、それをアメピン固定★ これをくり返してアップにする!



全体をゆるくMIX巻きにしたなら、エリ足位置で1つに結ぶ。毛束を細く取り、くるくるとねじるよ♡

ボニーの毛束を細くねじる

汚れを落とすだけでは
もったいない!

頭皮ケアやスクラブ必須、
全身浴が主流に!!
ストレス解放、美肌追求、
老化防止にお風呂を活用!

家のお風呂が極上エステ

お姉さんたちのバスタイムは、汚れを落とすだけじゃなく老化を防止して
美を磨く貴重な時間♥ 過ごし方によって見た目も肌の感触も見違える、
みんなの自宅エステ事情をのぞき見しちゃおう♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

顔も身体も髪の毛も♥
女磨きで老化を防止♡

姉世代の
お風呂美容 その1

頭皮と顔の肌はつながってる
ため、頭皮マッサージや毛穴
ケアに力を入れて、たるみや
シワを防止してるよ♥

姉世代の
お風呂美容 その2

オイル入りスクラブの所持率
はひとり1個状態。角質除去
と同時になめらか肌になるた
め、週2~3回のペースが◎♪

遊園地マーブル柄キ
ャミロング (価格未
定)、スリッパ¥1,8
90/ともにRady

姉世代の
お風呂美容 その3

半身浴は意外と冷える♡ アン
チエイジング&美肌効果、疲労
回復が期待できる全身浴は、姉
の悩み解消に自然とマッチ。

姉世代の
お風呂美容 その4

クリームの伸びがよくなる
上に、乾いた肌に塗るより肌
の奥までちゃんと潤う♡ す
みずみまでしっとり★

28歳のさやかは

毎日忙しいけど1分でも

忙しいからエステやスパに行くほうが好きだけど、お湯に浸かると水圧で血行が巡って疲れが取れるって聞いてから必ず入るようにしてる

BODY

いつも今すぐ寝たいくらいの忙しさだけど、ササっと身体の先端から優しくブラッシング。わしやわしやな毛触りも楽しい

BATH

マッサージの前に入るんだけど、キレイにしてるのに自分でも引く程アカが出る(笑)。すごく気持ちいい!

FACE

お風呂から出る前に。オイルで顔のリンパを流し、ホットタオルで顔を包むのじんわりオイルが浸透して肌が柔らかくなるよ!

My Bath Time

パジャマとソックスは今季のジェラピケ。暖かい肌ざわりがイイ。同じ色の腹巻も持ってる

ZZZ...

ソートピアのバスソルト。香りはローズだよ★塩のおかげで身体の芯から温まる

29歳のけいこは

1日の中でお風呂が一番バタバタする。いろんな入れ方を試して今の入り方に落ち着いた★昔より肌が乾燥しやすくなったかも

My Bath Time

FACE

PJのayuコラボの部屋着。美肌成分が入ってるみたいで、着心地柔らかで肌がゆくなる

お風呂に入ったらすぐは洗顔しません★毛穴が開いてから鼻やアゴを丁寧に洗顔。泡立てネットで15cmほど泡立てるのもポイント

BODY

HAIR

コンディショナーをなじませたら濡らしたタオルで髪を包んでしばらく放置。時短を狙いながら浸透をよくするよ

ビジョンのベビーピュアオイルを身体が濡れてるときになじませて妊娠線ケア。ジョンソンのも使うよ

34歳の祐香は

半身浴は身体を冷やして聞いて、反復温浴に変更★洗って浸かって洗って浸かっての繰り返しで身体ポカポカ

SCALP

シャンプーを泡立ててから頭皮ブラシを前から後ろにとかすイメージでブラッシング。泡と一緒に毛穴の汚れも流せるの

HAIR

マークス&ウェブのハーバルバスソルトはロンハーマンで浴室全体に香り広がるよ

乾燥するときにバサバサになるので、毛先につけて残ったものを分け目にも。ジェラピケの帽子型タオルは便利だよ

BODY

スクラブしたら流さずに湯船に浸れば入浴剤代わりになる。プラスチックの容器も扱いやすいよ

ライター&Tokyo Nadeshiko ロガー(34歳/東京都) 既婚子供なし 水野祐香さん

My Bath Time

寝るときにもたつかないからフードなし派。ジェラピケのソックスはとにかく暖かい

お風呂でひと息のこの瞬間こそ1日の武装が初めて解ける

ミルフィーユマーブル柄ルームウェア ¥8,610/Rady

木村歯科クリニック 院長 (32歳/東京都) 独身子供なし 木村美和子先生

専属モデル(29歳/滋賀県) 既婚息子1人娘1人妊娠7カ月 けいこさん

32歳の美和子先生は

仕事の日のお風呂タイムは30分くらいだけど、ストレッチやシャワーキャップなどどれかひとつはやるようにしてるよ★

FACE

寝るときはだいたいピンク♥ラヴィジュールで7,000円くらい。寒いときはもこもこパーカーをオン

ちょっと前にテレビで紹介してた。湯船に浸かる時間を利用して輪郭のたるみケア。筋肉に効いてる!

SCALP

シャンプー中にカサカサしてコリコリ。アユラのヘッド用カッサで、シャンプーを流す前に頭皮ケアをやってる。コリもほぐれて頭スッキリ

HAIR

自宅でスチームケアの美容室で教えてもらったワザ。美容室のスチームケアと同じくらい、トリートメントの浸透力が上がるよ!

アユラのピカサヘッドプレート

FACE

シートマスクの上にシリコンマスク。シートマスクの乾きを防いで奥までぐいぐい浸透。このマスクだけでも汗がすごく出るし、何回も使えるからお気に入り!

BODY

ナイロンのスポンジやタオルを使わなくなってから、乾燥が気にならなくなった。気になる部分はボディソープを足して優しく洗ってるよ★

加圧の先生いわく、お尻とふくらはぎが固いらしい。身体が柔らかくなる入浴中に毎日やってる★

BODY

入浴剤はゲルマ系かしょうが系がスキ。美炭酸ゲルマバスは細かい泡の刺激がくすぐたい

ohayo...

32歳のAngelは

子供と入ったお風呂に
ひとりだけ全身浴、半身浴

子供が寝た時間から本当のバスタイムがスタート♪
お水を持ち込み全身浴して本を読みながら半身浴♪

BODY
ボディ
は2段階で洗う

スキンフードのブラッ
クシュガーマスクを顔
やひじ、ひざ、かかとに。
全身はラリン★ ラリ
ンはオイル入りですっ
こいしっとりするよ

FACE
顔を洗う

肌を優しくいたわるよう
に、濃密に泡立てることが
ポイント。洗顔のときに
泡のクッションを感じると、
嬉しくなっちゃう！

HAIR

頭皮をマッサージしながらシャ
ンプーし、泡で包む♡ 髪質が
変わったのかアウトバスケア
なくても広がらなくなるよ

セトサロンアンジェリカ経営
(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

My Bath Time

締め付けのない
パーカーとレギ
ンススタイルが
定番。お腹冷
えないようにレ
ースのショパ
ンを重ね履きし

入浴前後に水を飲んで
汗による乾きを防止

ランダムボーダー柄
ルームウェア¥8,610
/Rady

29歳の美咲さんが
やってる!!

33歳のMERIさんが
やってる!!

しっかり湯船に浸か
って身体が温まっ
てるときに、リンパ節
が集中している部分
をほぐす★ そのあと
先端へ向けて流す。

ブラーミのクリア
スパフォームを使う
と、毛穴がスッカリ
するのを実感★ ア
ウトバストリートメ
ントなしでも◎

ぶどう粒大のニヘアに、100円玉くら
いのボディオイルを混ぜて片足分くらいは
保湿力が気に入って毎日やってるよ

二日酔いには
コレ♡

アルコールの分解を助
けてくれるグレープ
フルーツ。ジュースを
片手にお風呂へ(笑)。

33歳のLALAは

お風呂の温度が高いと身体の油分を奪っちゃうらしい♡
顔洗うときもガマンしてなるべく冷水ですすいでるよ!

BODY

ソーフトピアのブラシ
は毛が固すぎなくて適
度な刺激♡ 足裏から
デコルテまで軽く揉む
ようにブラッシング

FACE

洗顔フォームを泡立
ててクラリソニック
ミア2でくるくる♪
洗い上がりの肌のキ
ュッとした感じはや
みつきになる

BODY

見た目は普通のスポンジだけ
ど水分を含むとふにふにする
やつ。泡との相性もイイか
ら、肌のキメが細くなるよ!

My
Bath Time

六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

ヘアフットの梨花
コラボの部屋着は
とにかく暖かい!!
ざっくりカーデや
ロングパンツも持
ってるよ

28歳のりえは

広島県の看護学生
(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

肌を甘やかしてばかりだと老けるのが早い気がするから、引き締めと温めのアメとムチ作戦じゃ!

FACE

ホットタオルを首
の静脈にあてるん
じゃ♡ 温まった
ら軽く手でリンパ
をなでて、老廃物
を流すよ

My
Bath Time

BODY

お風呂から上がる
前がベストタイミ
ング! クリーム
よりなじみやすい
ミストタイプの乳
液で保湿してから
クリーム塗るよ

FACE

お湯で洗うとたる
むらしく1年くら
い続ける。冬は
キツイから、お湯
で洗っても最後は
冷水で引き締め!

My
Bath Time

上はアロマブ
ルーム、下は
ジェラピケ♡
基本、冬はも
こもこ系のル
ームウェアで
ぬくぬくして
るよ

29歳の絵里奈は

イベントコンパニオン
(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

お風呂、勉強しながら
自分を楽しめる♡

ついでに勉強したいからお風呂のお供はバックでも
なく本! これからの未来に活かしたい♡

BODY

タモリさんの肌が
ツルツルな秘訣が
手洗だって聞いて
から、実践して
る。確かに乾燥
がおさまった!

BATH

毛穴を開かせるために読
み始めたんだ★ 有名
な人の自叙伝とか、軽め
の自己啓発本、恋愛の
本を読んで勉強してる

HAIR

髪を洗う前にブラ
シでとかし、アユ
ーラのシャンプー
で毛穴スッカリ★
天然スクワラン配
合のタオルで髪を
いたわるよ

白雪スクワ
ランうお
いたる

マヘベのフ
ラシは1,20
0円くらい

Q2 浸かったほうが良い最低ライ
ンの目安ってありますか?

A

Q1 1分でも浸かると血行がアッ
プするって、本当ですか?

A

答えてくれたのは

株式会社バスクリン広報責任者
石川泰弘先生

温泉入浴指導員、睡眠改善カ
ウンセラー。お風呂博士とし
て入浴や睡眠に関する講演を
各地で行い、著書も多数♡



専門家に聞く!

美肌になる
お風呂の入り方♡

ダマスクキャミロング
¥7,245/Rady

歯科医療事務
(30歳/東京都)
既婚 妊娠9カ月
古橋綾香さん

30歳の綾香は 妊娠をきっかけに 入浴温度・入浴剤を低刺激に

前は熱めがスキだったけど、今は38℃でゆっくり浸かってる♡
妊娠で制限されることも多いから、お風呂が1番の楽しみ♡

BATH

暗くするキャンドルは危ないから、息子に話しかけながら浮かせて遊んでる♡
コンラッド東京のアメニティでマカオのもってる♡

FACE

シート

湿気のおかげで、部屋でつけるよりも乾きにくいし、毛穴も開いてより浸透する気がする♡ 30枚入りの安いのも使うよ★

BODY

ニベアのボディウォッシュエクストラタッチは専用のタオル付きで購入★ 本当に泡あわでお腹洗うのも赤ちゃんが喜んでそう♡

My
Bath Time
50分

エメフィールの部屋着は妊婦感が出なくてかわいい♡ 中に腹巻き重ねて+着圧ソックスとパーカが定番♡

入浴剤

ラッシュのオーガニック系入浴剤とバブルバス★ 入浴剤の選び方も変わったことに驚き♡

血行促進、疲労回復
全身浴の力は偉大♡

サロンド・8Carat経営
(32歳/東京都)
バツイチ 独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

32歳の奈緒は

ハットトリートメント 浸透中、排水溝を掃除♡

湯船に浸かってられなくていつもカラスの行水♡ シャワーじゃなく短い時間でも浸かるようにしてるよ♡

HAIR

サロンでも使ってる炭酸泡トリートメントは浸透力抜群♡ 色も持ちもイイし、少しなじませれば頭皮もスッパリします★

FACE

ジェル状のマスク「お風呂でホットチャージ」はツボを押すところがあってむくみも取れるのがお気に入り★ クマも改善された！

BATH

湯船に浸かるのが苦手なので、シートマスクやトリートメントを浸透させてる間は排水溝とかを掃除してます♡

My
Bath Time
100分

BODY

あまり浸からないし、それでも代謝を上げなきゃって思ってた水飲んでから入ります♡ なるべく汗をかく！

ナルエーっていうショップで最近買いました♡ ヒョウ柄のバスタオルが珍しくてお気に入り♡ もちろんもこもこ♡

27歳の咲は

お風呂を毎日朝晩合計3時間 デトックスタイムに♡

ダイエットと美肌を保つため、この習慣が本当に大切!!
4~5時間かける減量デトックスデーを週1で♡

FACE

リフトアップと保湿を同時に！
フェイスバンテージをつけて、シートマスクの上からシリコンマスク★ 汗も大量だし手があくから他のマッサージもできちゃう♡

My
Bath Time
180分

Sneep Dipのニットにシヨバンと足指解放できる着圧ソックス♡ だぼとした感じがゆるくてスキ♡

HAIR

トリートメントをなじませたらシャワーキャップをかぶり全身浴♡ 湯気のスチーム効果で浸透力が上がって、毛先がツルツルになる！

バスセレブは炭酸と香りが◎。100%ナチュラル岩塩のキューアバスタイムは贅沢気分♡

ヨガインストラクター1習得中
(27歳/東京都)
独身 子供なし
真優川咲さん

寝る1時間半前に入浴が
質のイイ睡眠時間♡

Q4 肌年齢を少しでも止められる遅らせる入り方ってありますか？

A

Q3 毎日入浴剤を入れて浸かることに効果はある？

A

マリンマーブル柄ルー
ムウェア¥8,610/Rady



LALAはクリニックでの施術を 季節に合わせて使い分けと健康志向♥

六本木ベリタ勤務 (33歳・東京都) 独身・子供なし LALAさん
施術は春夏秋冬の季節ごとにチョイスしているよ♥ 身体の内側から健康になることも美容にとって大切!

7月

サーマクールでリフトアップ♥

イベントも多くなって写真をたくさん取るこの季節♥。顔のたるみをサーマクールでリフトアップ! 1回89,000円くらい♥ ダウンタイムもなくてすぐにメイクOK★

1月

野菜中心の食事健康的に♥

野菜ソムリエがいるお店で週2くらい食事して、野菜をいっぱい食べる! 家でも温かいものを食べて冷えを防止★ 身体の内側からキレイになることを心がけてるよ♥

8月

ひじやかかとをツルツルに♪

1年の中で1番肌の露出が多い時季♥。意外と見られているひじやかかとが、ガサガサだといふ女度も半減! ディアマンセルのフットパフアーと資生堂の軽石でケアするよ♥

2月

肌再生医療でほうれい線を撃退♥

寒くて肌の乾燥やほうれい線、ゴルゴ線が目立つこの季節…! 自分の血液から採取する細胞を使って皮膚そのものを再生! 肌がふっくらしてほうれい線が薄くなるよ★

9月

夏の汚れをクレンジング→保湿♥

潤肌マジックリフトではクレンジングモードと浸透モードの使い分けができるから、夏に溜まった汚れを落として保湿するよ♥ 美容液付きで24,800円♥

3月

季節の変わり目に皮膚科に通う♥

体調も崩しやすい季節の変わり目★ 肌がかさついたり大人ニキビが…! 化粧品でどうにもできないときは、皮膚科で先生に診察してもらう♥ 薬も処方してくれるし安心!♥

10月

唇の乾燥&くすみにスクラブ★

サラハップのスクラブ3,780円は唇の乾燥が気になるこの季節に◎! 古くなった角質も除去してくれる♥。バナナの香りで優しくマッサージすると、気分も癒されるよ♥

4月

暖かくなってきたら体を動かす♥

冬は家にこもりがちな分、暖かになったらジムで積極的に体を動かすよ! 月13,000円くらい! 適度な運動が健康と美容には欠かせない♥ 外でジョギングするのも◎。

11月

溶岩ヨガで自然治癒力をUP♥

寒くなったら溶岩ヨガ♥ ミネラルが多く含まれた溶岩石の上でヨガをすると体の芯まで温まるよ。『麻布のインシー』に週1~2回くらい通って姿勢も良くなるよ!

5月

脳マッサージでバストアップを♡

そろそろ露出も意識して、デコルテケア! 脳の下にバストアップに効くツボがいっぱいあるらしいから、力を入れ過ぎず優しくマッサージ♥ 下垂防止にもなって一石二鳥★

12月

ボトックスであごシワを退治♡

寒くて表情に力が入るとできちゃうあごシワ! ボトックス注射を打ってあごのうめしじわを消すよ! 持続期間が3~4カ月だからいつもこの季節に打ちに行ってます♥

6月

ショーパンのためにヒップUP♡

生脚だとなおさら、垂れたお尻でショーパンを履くなんて格好良くない!! ベッドの上で尻上げ体操を30回1セットと、バタ足体操をして引き締まったヒップにする★



まなかは肌荒れで苦しんだ経験があるから徹底ケア! 美容にストイックやで♥

北新地パニラ勤務 & アパレル会社社長 (27歳・大阪府) 独身・子供なし まなかさん
昔ニキビで悩んでたし、かなり敏感肌やから、クリニック通いは欠かせへん!! これからは乾燥対策しっかりせな!

7月

医療脱毛に通い始める♥

前に美容脱毛に行ったけど、もともと薄いせいか全然レーザーに反応しなかったので意味がなかった…! でもやっぱり気になるから、医療脱毛に挑戦! 全身1回6万円くらい★

1月

食べすぎたら光スティック!

実家に帰るとお餅やら、おせち料理やらいっぱい食べるし友人とも飲むから、マンションに戻ったらリセット! 光スティックで顔も身体も引き上げて、野菜スープでデトックス♥

8月

末端がキレイじゃないとNG!

ネイルはハンドもフットも年間を通してやるとで★ 夏は花柄やクリア系のオーダーが多い! フットは角質ケアも兼ねてたつぷり2時間くらい、1回2万円くらいでおさる♥

2月

いちばん寒い時季はお風呂ケア♥

前は半身浴派だったけど、最近は睡眠時間の方が大事!! なので10分くらいで温まる、全身浴に切り替えたんや! 炭酸バブ入れて肩までつかると5分くらいでポカポカ♥

9月

東京美容外科でフォトフェイシャル

昔からシミが多いから、月1で通うようにしてるけど、夏の終わりにには特にマメに通うよ。1回で肌に透明感が出るし、美肌になる★ 1回21,000円でガッツリ対策!!

3月

肌出す前に全身マッサージへ♪

リンパマッサージは、サロン・ド・サンに5年くらい通ってる! ショーの前とか劇的に身体のラインを作りたいときには、重点的にヒップアップや★ 1回18,000円!

10月

紫外線で傷んだ髪をリセット♥

エクステつけたら2万くらいで、カラーだけなら1万くらいが平均かな! 短い方が好きだけど、長さがあつた方がアレンジしやすいからお店向きなんや★ 月1ペースやで!

4月

旅行先へはヴィクシー持参やで♪

会社の出張で韓国や中国へ! 乾燥防止にヴィクシーのクリームは必ず持っていくで♥ 寝る前につけると香りに癒されるし、自分の部屋にいるようにリラックスできる★

11月

乾燥対策にクラランスのオイル♥

風呂上がりの乾燥具合が恐怖な時期! 友達に相談したらクラランスの身体用&顔用オイルを勧めてくれた♥ お風呂上がる前に塗って出るとしっとりでちっとも慌てへん!

5月

顔全体+頭蓋骨を根本から改善♪

小顔製作所は初回は22万! 最初は高いと思うけど、顔から頭まで全部込みで、エラとか輪郭もスッキリ♥ 全然痛くないしむくまなくなる! メンテナンスは1回1万円!

12月

行きつけのコスモメディカルへ♪

ニキビ肌を河平先生に看てもらって、5年も通つと! 年末はイベントも多いし乾燥しがちだから、マメに通って肌の状態をチェック! 保険対応で1,000円くらい!

6月

プラセンタ&ビタミン注射♥

だいたい月1ペースで1回1万いかないくらい! 6月は誕生日パーティーがあって肌をきれいに見せたいから、その前には必ず行つとる (笑)。あとイベントで勝負のときとか!

お姉さん
11人の

美容ダイア

若い頃は服にお金を使ってたけどお姉さんになると美容にお金がかかるようになるよね! 美容ケアって安くないから、少しでもムダがないように効率よくやりたい♥ということ編みだされた年間スケジュールを公開!!

お姉さんになるほど増えていく悩みを、効率よく解消していけるように編み出された私たちのルーティーンを参考にしてみてください♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)
HAIR_Rin (Addict Case)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

香央里はエステと市営プール
岩盤浴で憎いお肉を
撃退してる♪

トリーマ (28歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

お姉ちゃんのサロンでオイルマッサージをしたり岩盤浴で汗かいて、ついたお肉をこらしめる♪

- 1月 親とイベント的に岩盤浴に♪ すっごいが汗出るし、体も温まるからいい感じ♪ 冬の寒い時期はほかほか♡
- 2月 お姉ちゃんがやってるサロン「プランギ」で全身のオイルマッサージ9,000円と腸内美人コース13,000円♡
- 3月 ビタミン注射を1〜2カ月に1回「湘南美容外科クリニック」で★ 美白が多いけど体調によって変える♪
- 4月 デンタルケアステーション堂島に通ってる。歯6本だけセラミック♡ ナチュラルな白さのものにしたよ♡
- 5月 月1でネイルに通ってるよ★ ジェルで1回4〜5,000円くらい♡ 春はバステル系でかわいく♡
- 6月 「みらい整骨院」に週2通ってる♪ 保険がきいて30分1,800円。骨の歪みが治ってきて肩コリがラクに♡
- 7月 市営プールでウォーキングしたりクロールしたり♡ 市営で1回600円と安い♡ 特に夏前は通い詰める★
- 8月 7〜8月限定でまつエク。海に行くしジェットスキーやるからそのため♡ 1回4〜5,000円くらい★
- 9月 「アイノクリニック」で疲れたお肌のケア★ 肝斑に効くトランサミンなど、検診とお薬で1回3〜4,000円♡
- 10月 3週間に1回ヘアサロンに通うよ★ カラーとトリートメントをやってもらって12,000円くらい♡
- 11月 冬に向けてクリニックでボラリスとオーロラを♡ 美白効果があったためみ防止といいことづくめ♪
- 12月 クリニックで医療脱毛をこの時期にします★ コートの下は意外と薄着だから油断できません!!

奈緒は家ケアと外ケアを使い分けて年中無休で
美をキープ♡

サロンド・Dcard経営 (32歳/東京都)
バウバウ・前人5721
若林奈緒さん

クリニックで施術を受けたりジムにも通うけど、家でのケアもおこたひません♡ 常に美を意識してますよ♪

- 1月 曙橋の「ライオン整骨院」に通ってます。アキレス腱が痛いとかなど治療が必要なときに♡ 保険がきいて1回500円♡
- 2月 1枚1,600円とちょっと高いけど、乾燥が気になるこの時期はこのパックでしっかり保湿♪
- 3月 小顔矯正は半年に1回★ 友達が働いてる「湘南美容外科クリニック」で小顔矯正♪ 1回15万くらいだけどすごいスッキリ♡
- 4月 春過ぎから脱毛器LAVIEで脱毛★ 夏前にツルツル肌を目指します♪ エステに行きたみたいな仕上がりが♡
- 5月 ネイルサロン行ったときについでにフットマッサージも★ ネイルと合わせて1回25,000円くらい♡
- 6月 子どもと一緒にできる低反発のバランスクッションで夏前に週1エクササイズ★ 姿勢もよくなります♪
- 7月 「ISM南青山店」に通ってる♡ カラーとカットだと毎回約1万円♡ 紫外線ダメージにはトリートメントも♡
- 8月 日焼けした肌にヒアルロン酸を注入して美白に★ 「品川スキンクリニック」で1回24,000円♡
- 9月 汗をかくこの季節はRMKのクリーミーソープNで洗います★ 刺激が少なく大人ニキビがなくなる♪
- 10月 ランニング、ウエイト、水泳を各1時間♪ 月額8,000円♡ 秋は太りやすいから特に頻繁に通う!
- 11月 食べ過ぎちゃった冬はシーラボのスーパーセルライトシェイプとワコールの加圧ガードルでお肉を撃退★
- 12月 年末の何かと忙しい時期はプラセンタを打ちます★ 目覚めが良くなって元気になる♡ 2,000円くらい♡

百合華は夏と冬に旅行に行く
ことが多いからホテルで
マッサージを満喫♡

京都ラヴィー経営 (27歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

ホテルでマッサージを受けるのが好きやねん♡ サービスが行き届いてる気がするから♡ だからごひいきのお店は作らないよ♪

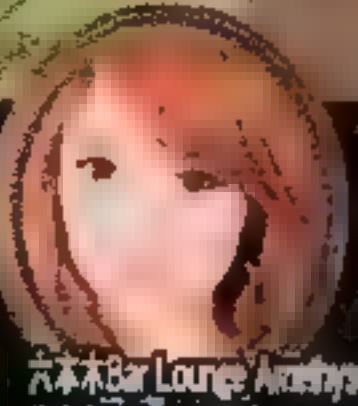
- 1月 3つの施設が入ってる便利なお店は月15,000円♡ 普段は行かんけど寒くなると行く(笑)。
- 2月 友達がやってる「スタジオローズ」にて★ 顔がたるんだきたとか、肌がカサついてきたら行くで♡ 1回20,000円♡
- 3月 滋賀にある「みずき皮膚科」は脱毛、シミ取りレーザー、毛穴の掃除、イオン導入もできる♪ 1回30,000円くらい★
- 4月 歯医者さんには2カ月に1回は行くで♡ どこって決めてなくて、東京でやるときもあるくらい毎回バラバラ♡
- 5月 整形外科なんやけど、なぜかマッサージもしてくれる♡ 接骨院みたいな感じ★ 30分で500円という安さ♡
- 6月 「スタジオローズ」で痩身エステコース♡ 3〜4年前から通ってて顔がスッキリする♡ 1回15,000円くらい★
- 7月 場所によるけど、大体2時間で30,000円くらい★ 旅行って楽しいけど体が疲れるから、マッサージは必ず♡
- 8月 「みずき皮膚科」にてシミ取りレーザー♡ みずき皮膚科は祇園のママとかも通ってのは有名なところやねん♡
- 9月 夏の間に受けたダメージをリセットしたいから、みずき皮膚科へでフェイシャルピーリング♡ 1回約30,000円♡
- 10月 ぼちぼち歯医者へ行かなきゃと思って、仕事で東京に行ったついでにホワイトニングしてきたで♡ 30,000円くらいでできた♡
- 11月 暖かいときは1回も行かへん(笑)。ただお金払ってるだけなんやけど、そろそろ季節的にも寒くなってきたし重い腰を上げるで★
- 12月 またまた「スタジオローズ」にてフェイシャルコース♪ 冬になって乾燥が進むから、肌をいたわるため年の瀬に美肌活動♡




美容は生活の一部
いちはやく習慣にすれば
実りも大きい♡

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜


ワンピース¥2,940、ルームブーツ¥1,680、チュチュアンナ



紗和は健康あつての美容と心得♡ 体調管理を優先に生活してるよ!
六本木Bar Lounge Arisoyal 代表(28歳) 東京都 独身・子供なし 山上紗和さん
 ただ単に美容にこだわるんじゃなくて、健康的に美容にも気を使うよ♡ お金もただかればいってもんじゃない♡



莉菜は最近お肌のたるみと痩せにくくなった身体を集中的にケアしてる♡
専属モデル(30歳) 東京都 独身・子供なし 横井莉菜
 たるみと痩身に最近力を入れてんで★ エステもマメに通ってるしお家でもケアをするようになったで♪



ちのはいくらかかってもいい!! 美にあきらめは必要あらへん★
シズBAR CoCo Chino 代表(32歳) 大阪府 パウパウ 第1人 河崎ちのさん
 美容代だけで年間で100万以上は使うとる♡ でも美を追求するなら安いもんやって思ってるよ★

- 1月 鍼を打って体調管理♡**
 仕事柄、お酒を飲むけど鍼を打ってから二日酔いしなくなった♪ 「ヤマノビューティーウェルネスサロン」で★
- 2月 んにんにく注射で血行促進♡**
 寒い時期にはんにく注射で血行促進して、冷え性を改善♪ ビタミンB₁₂が多く美容にも良いって聞いた♡
- 3月 まつエクでナチュラルアイに♡**
 武蔵小杉にある「エレガ」に行ってるよ! ミンクラッシュっていう高級エクステを使って、つけるのが本当に上手い★
- 4月 肌荒れに足ツボ♡**
 六本木の足つぼ屋に週2ペースで★ 疲れも取れるし、リフレッシュできるよ! 二日酔いにも肌荒れにも効果がある♡
- 5月 紫外線から地肌ケア♡**
 紫外線が強いからオーガニックノートってシャンプーで地肌をいたわる! 化学成分ナシで髪にも優しいよ★
- 6月 毛穴すっきりパック♡**
 夏本番前に、ピオレ毛穴すっきりパックで鼻の角質を除去★ お風呂上がりに濡れた鼻に使うとより効果的だよ!
- 7月 パックで乾燥防止♡**
 お風呂上がりは乾燥防止のために夏でもしっかりパック♡ 100円パックはコスバがよく惜しまず使えるよ!
- 8月 しっかり1日3食♡**
 暑さで食欲もなくなる夏、体調を崩さないために1日3食バランス良く食べる★ 外食は野菜を多めに摂ることを忘れない♡
- 9月 クリームマッサージ♡**
 紫外線の強い9月★ クリームもただ塗るだけでなく、ほうれい線が薄くなるようにマッサージをしながら塗るよ♡
- 10月 お風呂の湯は胸まで♡**
 寒いと半身浴は風邪をひいちゃうし、肩までつかると熱いから胸の高さくらいがあったまってるデトックスにちょうどいい♡
- 11月 かかと浮かせて腹筋♪**
 毎晩20回、かかとを浮かせて腹筋するよ♡ 冬は何かと食べ過ぎちゃうからお腹の引き締めには腹筋は欠かせない習慣♪
- 12月 サプリはシナール♡**
 風邪予防にも、二日酔いにも、お肌にもいいから病院でシナールを買ってるよ! 冬は特にかかせないサプリの1つ★

- 1月 フェイシャルエステでリフトアップ**
 「マリコール」に月1ペースで行くで★ 1回18,900円。すぐにリフトアップ効果があるのがうれしい!
- 2月 月1の点滴で体調管理バッチリ♡**
 「わかばクリニック」で美容点滴♪ 美肌とか疲労回復とか、その日の気分、体調、先生のオススメで★
- 3月 カラー&エクステで七変化★**
 「glamb」に月1くらいで通ってんで★ カラーだけなら20,000円、エクステ100本なら50,000円くらい。
- 4月 花粉には野菜ジュースで対抗♡**
 花粉が辛いこの時期は肌がボロボロ♡ 野菜ジュースを1本飲むようにしてビタミンを摂ってんで♪
- 5月 プラセンタの美容液で潤肌★**
 フラコラのプラセンタの美容液で美肌ケア! 朝晩の洗顔後に適量を手の平に取って顔全体にパッティング♡
- 6月 夏本番前にはエステで痩身♡**
 バイオエステBTB新宿店の痩身! 1人だと甘えが出んねんけど、ここにくると気持ちも引き締まる(笑)。
- 7月 お肌のために毎日朝晩パック★**
 夏は紫外線やらクーラーやらで肌が意外と乾燥気味…♡ だからこの時期は朝晩必ずパックで保湿してる♡
- 8月 姉仕様のネイルで大人モード♪**
 「wiz」で月1でネイルをやってる♡ 最近はジェルもやるようになった★ 大体25,000〜30,000円。
- 9月 足湯で心も体もポッカポカ♡**
 ジャグジーで即席足湯(笑)。大好きな仲間と一緒に楽しいし体が温まって疲れが取れんねん♪
- 10月 ヨモギ蒸して冷え改善&代謝UP**
 大阪帰ったらたまに「Hana Salon」のヨモギ蒸しに★ 子宮系の病気の予防にもなるし肌のツヤアップ♪
- 11月 冬だからこそ脱毛はおこたなら**
 「脱毛ラボ」で3カ月に1回脱毛★ 4カ所選んで月3,980円と値段もお得で、全然痛くない!
- 12月 寒さ対策に蒸気の力を拝借♪**
 この時期の寒さには蒸気でGood-Nightの暖かさがしみる(笑)。蒸気でじんわり首のこりがほぐれて翌朝快調♡

- 1月 オイルマッサージで揉みほぐし♡**
 120分の全身コースがお気に入り★ 10日に1回ペースで1回20,000円くらい♪ 上半身の脂肪燃焼に効む!
- 2月 痩身エステで美ボディキープ♡**
 痩身エステに月1ペースで通ってる♪ エンダモロジーとインディバと、あと揉みほぐしも♡ 顔以外やっとなるよ★
- 3月 クリニックで体の中からケア♡**
 「トキコクリニック」で血液クレンジングと高濃度ビタミン、プラセンタ注射を月に1回してんで♪
- 4月 出会いの多い春は歯のケアが大事**
 入江歯科にホワイトニングをしに月1ペースで行ってる♪ 家でもマウスピースつけて美白★ 1回5,000円♡
- 5月 ジム通いで美脚を目指しとる♡**
 「バディ(VADY)」っていうジムに週1で通ってる★ 月20,000円。上半身に筋肉つけたくて徹底的に♡
- 6月 夏前にツルツル肌にすんで♪**
 難波の「アリエル」で顔、わき、V・I・Oを脱毛★ 1年で約15万円。この時期から行き始める♡
- 7月 3週間に1回まつエクが基本♡**
 自分のお休み中から「シレーナ」ってお店に通ってる♡ 取れそうなのを付け直す方式がキレイに保てる。
- 8月 ヘアは月1カラーでツヤツヤ♡**
 月1ペースでカラーリング★ 1回12,000円くらい。夏場はトリートメントでしっかり栄養与えんで♪
- 9月 季節の変わり目にレーザー投入♡**
 季節の変わり目の肌に、美白レーザーとピーリングで肌の調子を整える♪ 肌がツルツルして1トーンUP♪
- 10月 ゴルフシーズンは明るめネイル**
 エムティに3週間に1回ペースで行くよ! 10月はよくゴルフをやるから長さは短め♡ 1回約6,000円。
- 11月 肌のくすみに美顔器で集中ケア**
 肌の乾燥が気になるこの時期にDr.Arrivoの美顔器でお家ケア★ 10万円したけど肌にハリがでる♪
- 12月 サーマクールでリフトアップ**
 12月にサーマクールを必ずする!! 1年でたるんだ肌をアップして新年を迎えんねん♡。だいたい10万円くらい。



美は1日にしてならず♡
 適時適材適所で
 加齢を食い止める!!
 青木りえさん
広島県の看護学生 28歳 / 広島県 独身・子供なし

ネックレス¥315 / バ
 リスキッズ原宿店

バステル上下セット¥
1,950/ソックコウベ
(aimerfeel) ネック
レス¥315/パリスキ
ッツ原宿店

美容の女神さま、日々の
努力を怠らないのでどうか
時を止めてください♡

六本木Bar Lounge Amethyst代表
(29歳/東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

Sleeping



愛理奈はリンパドレナージュ の資格があるから、 マッサージはプロ並み★

銀座東店勤務
(25歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

ヒアルやボトックスは品川美容外科が行きつけ♡ 院長先生にいろいろ相談ののってもらって取り入れています!!

1月

正月太りの解消にマッサージ!!
お正月はつい食べ過ぎるから、自宅でリンパマッサージ★ ぶくらはぎや腕、お腹を徹底的にオイルで流すよ★

2月

オイル系エステを求めて放浪
インド式エステや痩身系とか、オイルマッサージ系が好きなので相性のいいサロンを探し中♡ 値段はお試しで1万円以内♡

3月

歯のホワイトニングは月1♡
銀座で夜、働いているので歯の印象は大事♡ 月イチは大変だけど、ホワイトニングに通ってキープ♡ 1回1万円くらい★

4月

エラボトックスは半年に1回♡
行きつけの「品川美容外科」でアゴボトックス★ 小顔効果絶大なので欠かせない! 半年に1回ペースで1回2万円くらいです★

5月

唇&涙袋にヒアルロン酸を注入!
ぷくぷくら涙袋&唇でセクシーな印象になる♡ これも「品川美容外科」で、3~4カ月に1回通ってる。1回5万円ほど♡

6月

春のイメチェンはエルミタージュ♡
美容院は月1でエクステもつけるから1回4万円くらい★ 春になるとイメチェン願望がうずうずしてくる♡

7月

夏はペディキュアも合わせてON!
ネイルは六本木の「ムーンガーデン」におまかせしてます★ 毎回1万円くらいだけど夏はペディキュアもおそろいにしてる!!

8月

生理後は骨盤が開くので注意
骨盤が開いてるとどうしても食事の量が増えがち♡ 食べ過ぎないよう毎月の整体で調整してもらってる! 1回5,000円。

9月

夏の終わりにビタミン注射♡
仕事柄お酒飲み、タバコも吸うからビタミンは必須! 夏の終わりににはシミ対策も含めて1回2,000円でケアしてます♡

10月

紫外線が落ち着いたら美容点滴!
半年に1回、美白に効果的なものを打ってもらふ。トラネキサム酸やビタミンCのサプリも併用して中から美白ケア! 1回1万円!

11月

らくちんな歯のマニキュアへ変更!
月1通うのが大変で先生に相談したら、歯のマニキュアを勧められた! これなら3~4カ月に1回でOKで1回18,000円♡

12月

パーティーシーズンには脚を徹底ケア!
年末のパーティーで脚を出すことが多いから、いろんなサロンで脚の痩身メニューを探して試してる! 1回1万円くらい★

真由美は社長業務と子育てで 忙しいから、メンテナンスは プロにおまかせ♡

銀座東店勤務
(31歳/東京都)
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

大事な行きつけクリニックは車で30分以内♡ 頼れる美容のプロが近くにいるのでケアはおまかせしてます♡

1月

寒いときこそ息子と一緒に遊ぶ♡
家の中にいると食べ過ぎるから、寒いときこそ息子と公園へ♡ 公園のアスレチックを上り下りしたりしてカロリー消費★

2月

バレンタインシーズンはネイル♡
チョコをあげるときにかわいいネイルでいたい♡ オフ代込みで1回3,500円のプチプラがうれしい「アンドネイル」★

3月

春になると明るめカラーが気分♡
「トゥーア」ってサロンに月1ペースで通ってます♡ 今は伸ばし中だけど、春はやっぱり明るめで軽くしたい★ 1回1万円!

4月

アロママッサージのポノポノへ!
デコルテ回りや身体のおむきにアロママッサージ♡ 「ポノポノ」は1回5,000円で全身やってくれるよ♡

5月

誕生日にはシンメトリー整体♡
自分へのお祝いに喜ばして「シンメトリー小倉」へ★ 身体を左右対称にして、骨盤の歪みも取ってくれて17,000円♡

6月

露出の前は集中して脱毛♡
月1は「富国皮膚科クリニック」で腕と手と顔を脱毛! 1回打ち放題で9,800円で気になるところをケア♡

7月

友人の脚専門サロンRIOへ★
夏に脚を出せるように、友人がやってる脚専門の痩身サロンで美脚を目指す! 1回3,000円で取捨選択があります★

8月

息子とプールエクササイズ♡
夏はプールに行く機会が増えるので、水着で気持ちを引き締め! 遊んでるふりして、水の中では必死に下半身運動(笑)。

9月

夏のシミはレーザーで抹消!
シミになる前に「富国皮膚科クリニック」でレーザー治療♡ ビタミンやトラネキサム酸と合わせて16,000円くらい♡

10月

オバジのスキんクリアプログラム
日差しが落ち着いた頃に「スキんクリアプログラム」約6,000円をお取り寄せ♡ 自宅で丁寧にケアして肌をリセット♡

11月

脂肪を燃焼できる身体づくり♡
自宅にある腹筋マシンで筋トレして、脂肪を燃焼しやすい身体へ♡ 今は30回しかできないけど50回目指して毎晩継続★

12月

イベント前に近所の整体♡
ラフな格好で行ける近所の整体はいいというときに駆け込み! 保険対応なので1,000円! 全身調整してもらえて安い♡

奈々はくすむ前に、 太る前に対策! 美に関しては 予防の鬼です!!

まつ毛専門店カランデ
アイズ代表(31歳)
愛知県独身・子供なし
伊吹奈々さん

くすむ前にフェイシャルケア、脂肪がつく前に岩盤浴&マッサージ! 後悔するより事前に防ぐのがモットー♡

1月

冬休みは岩盤浴で汗を流す♡
寒いと代謝が悪くなるから、むくむ前に週3回岩盤浴へ♡ 1回1,500円で安いし、爆睡もできるから手軽でオススメ♡

2月

時短で加圧トレーニング♡
効果がすぐ出るから、サロンが忙しくても通える★ 1回5~10分で月8,000円! 発汗量がすごくてやった感がある♡

3月

上京したら「青山審美歯科」へ★
歯のホワイトニングには半年に1回ペースで通っています♡ 撮影で上京したときは1回7万円の「青山審美歯科」へ♡

4月

春先、早めのそばかす予防★
日差しが強くなる前に「品川美容皮膚科」でそばかす対策♡ フォトフェイシャル1回3万円を3カ月に1回ペースでやってます!

5月

プラセンタ注射は夏前に♡
ビタミンとプラセンタと一緒に打つといいらしく、春から夏は体調も崩しやすいので予防にも♡ 「品川美容皮膚科」で約3万円♡

6月

夏前にV&Iライン脱毛♡
愛知県にチェーンのあるサロン「リンリン」に1回3,000円で通ってます♡ 焼ける前にビキニ予防。全身脱毛は10万円♡

7月

夏色ネイルは「fama」で♡
普段はハンドのみだけど、夏はフットも合わせてプチ柄やブルー系をオーダー★ 友人のネイルサロンで1万円ちょっと!

8月

オイルマッサージで痩身メニュー♡
ビキニになるので「ちやるる」の全身オイルマッサージでくびれ作り★ ヒップもキュッと上がって水着仕様のボディへ♡

9月

夏は毛穴掃除系のコース♡
夏は皮脂汚れがひどいので、エステの「ちやるる」で毛穴掃除のフェイシャル♡ 1回8,800円でザラつきもサラサラ♡

10月

地元「みき接骨院」で小顔矯正♡
ツボ押しとフェイシャルコースで1回3,500円くらい★ ツボ押しは1回の施術でキュッと上がるので撮影前に駆け込み♡

11月

たかの友梨の超音波美顔器GET
冬の脂肪対策に新たな美顔器を注文したよ! 専用のジェルを塗って機械を当てただけで脂肪が増えにくくなるそう★

12月

肩コリには「スマイルボディ」
まつエクサロンが激込みの師走は「スマイルボディ」へ! 骨盤調整やフェイシャル、整体など2万円くらいで♡



Fashion♪

A.キャリネスのUVクリーム
B.リップにはM-Deerを愛用
C.オリバーピーブルズのサングラスは外出時の必需品
D.髪を束ねるヘアアクセとネックホルダーは常にIN♪
E.エルメスの名刺入れは、7~8年使い続けています
F.ハワイで1万円です買ったダイアンiPadケース
G.iPhoneは仕事用に使用。常にこれでメールチェック
H.ミッドタウン近くのお店で購入した領収書ケース
I.青のシャネルのお財布は母からのプレゼント♪



Dr's Bag♪

はブル

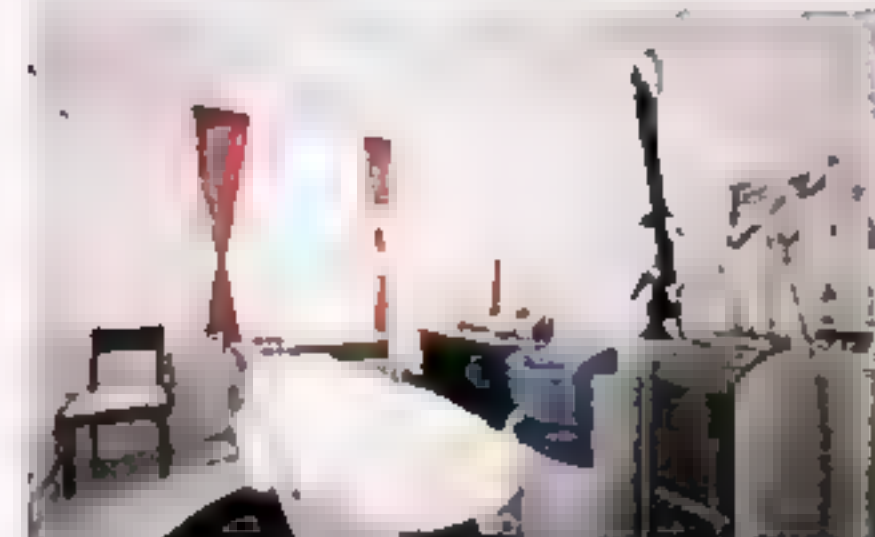
ジョセフのセーターにディゼルの白デニム。靴はルフトンです。



片山聖子先生(39歳)
麻布ビューティクリニック共同院長

毎日のルーティンで健康のことを考え、朝はスムージージュースを作っています。フルーツは主にバナナやキウイ、オレンジなどを使い、ブロッコリーやモロヘイヤ、ホウレンソウなどの野菜を加えています。

麻布ビューティクリニック



東京都港区麻布十番1-10-3-807
☎03-6277-8688
http://www.abcsalon.co.jp/

片山先生が 美をキープするためにやっていること4つ



漢方は風邪を引きそうな時に摂取します。肝斑予防や日焼け直後にはトランスミンやシナールを内服。ラ ロッシュ ポゼの日焼け止めも忘れずに。

オバジのエラスティラッシュは刺激が少なく、マイルドな使い心地のまつげ美容液。色素沈着もなく、まつげがすぐ元気になるオススの1本!



片山先生が

麻布ビューティクリニックで 本気にやっている施術4種



たるみが気になった時の救世主。真皮層にある線維芽細胞を刺激し、内側からコラーゲンを作り出すよう働きかけ、リフトアップ!!

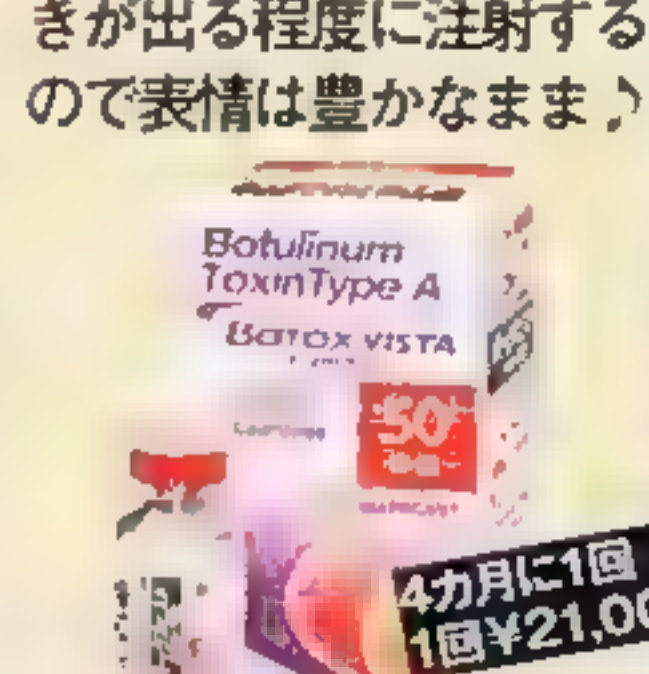


額、眉間、口角、目尻に打ちます。額はすぐにシワになってしまうので、早めの施術を。自然な動きが出る程度に注射するので表情は豊かなまま。

くすみや肌のキメを整えてくれる施術。肌に優しい酸を塗布して表面の角質を軽くピールすることで、角質のターンオーバーを促してくれます★

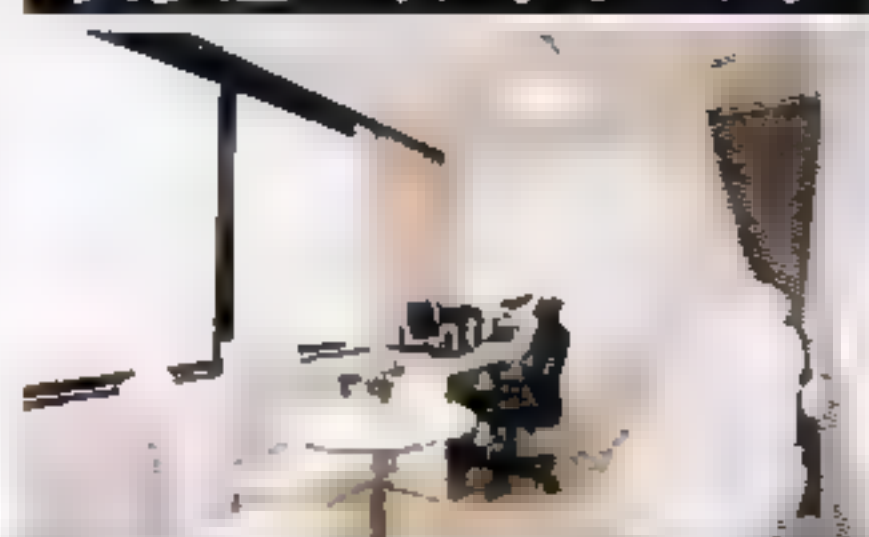


高出力なレーザーを短い時間で照射することで、シミや肝斑に働きかけます。産毛の除毛作用もあり、回数を重ねることでハリを実感できますよ。



顔後にはラデュレイル、ツサージ。ルームフレグランスが大好きで、スキンケアも香り重視で選んでいます。最近ではツサージもできるレ・メルヴェイユーズ・ラデュレの赤いオイルを使用。冬の乾燥対策におすすめです。

表参道スキンクリニック



東京都渋谷区神宮前5-9-13喜多重ビル4F ☎0120-334-270
http://www.tk-honin.com/



Dr's Bag♪

A.ブログ用LUMIXのデジカメ
B.ボール&ジョーのメイクポーチにはリップをIN♪
C.THE LANDRESSの消臭スプレーはクラシックの香り
D.アクセサリーケースは友達からのイタリア土産
E.紅型(びんがた)の鏡とティッシュケースは地元沖縄のもの
F.ペンケースは私の必需品
G.トムブラウンのメガネ
H.iPhone5SのケースはMilly、5Cは仕事用携帯
I.ブラダの名刺入れは姉から
J.シャネルの黄色いお財布

Fashion♪

ハウスオブホランドのファー付きジャケットで愛らしさUP!

友利先生が

表参道スキンクリニックで 本気にやっている施術4種

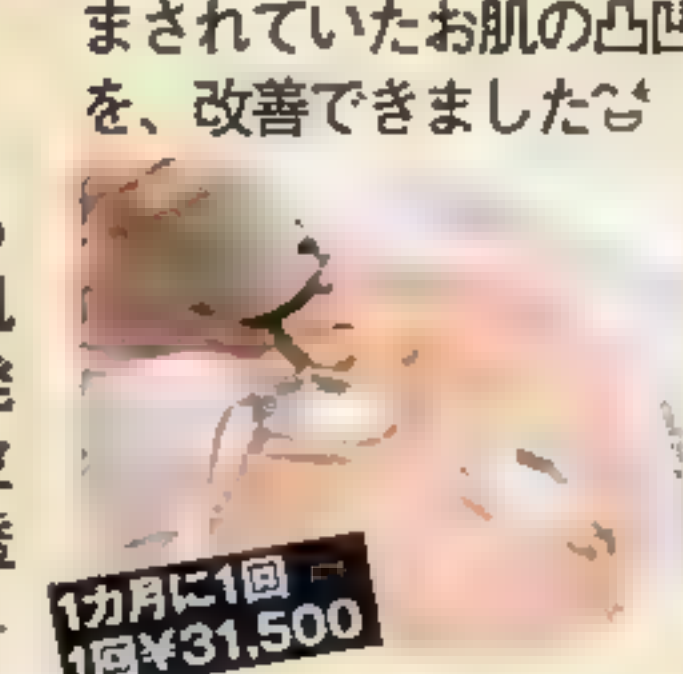


弱めのレーザーで毛穴を引き締め、コラーゲンの生成を促すものです。私も高校時代からずっと悩まされていたお肌の凸凹を、改善できました。

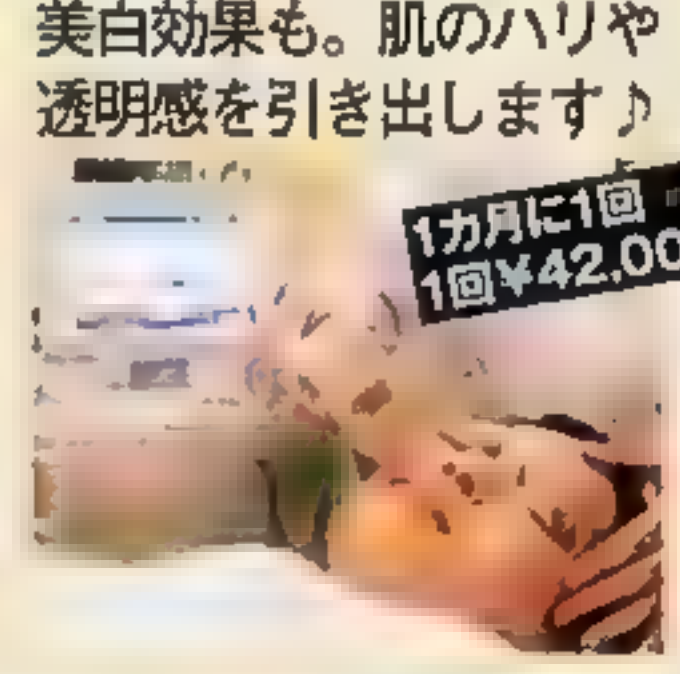


弱めのレーザーを肌全体に照射して総合的に肌質改善を目指します。色素沈着やシミを薄くし、美白効果も。肌のハリや透明感を引き出します。

プロビタミンCを肌から直接浸透させる施術。肌に微弱な電流を流し、発生するイオンの力で真皮層までビタミンCを浸透させ、美白を目指します。



私はいつも高濃度のビタミンCを点滴ですべて内側から美白とシミを防ぐケアをするには、2週間に1回のペースでの点滴がオススメです。



友利先生が 美をキープするためにやっていること4つ



お酒を飲むのが大好きなので、プラセンタを配合したルナ・ポジションをジンと炭酸水で割って飲んでいます。白ワインに入れるのもオススメです。



週に1回はジャイロトニックで筋肉を伸ばしています。そのほかにも、加圧トレーニングやホットヨガにも定期的に通ってエクササイズをしています。

日焼けが私の大敵! ビタミンCを配合したシナールなどのサブリで内側からケアし、ラ ロッシュ ポゼのUVクリームで日差しから肌を守ります。



浸透技術にこだわり、宮古島のハーブを使用したデルマノイェルのブースターセラムとバランシングローション。朝晩のスキンケアの必需品。

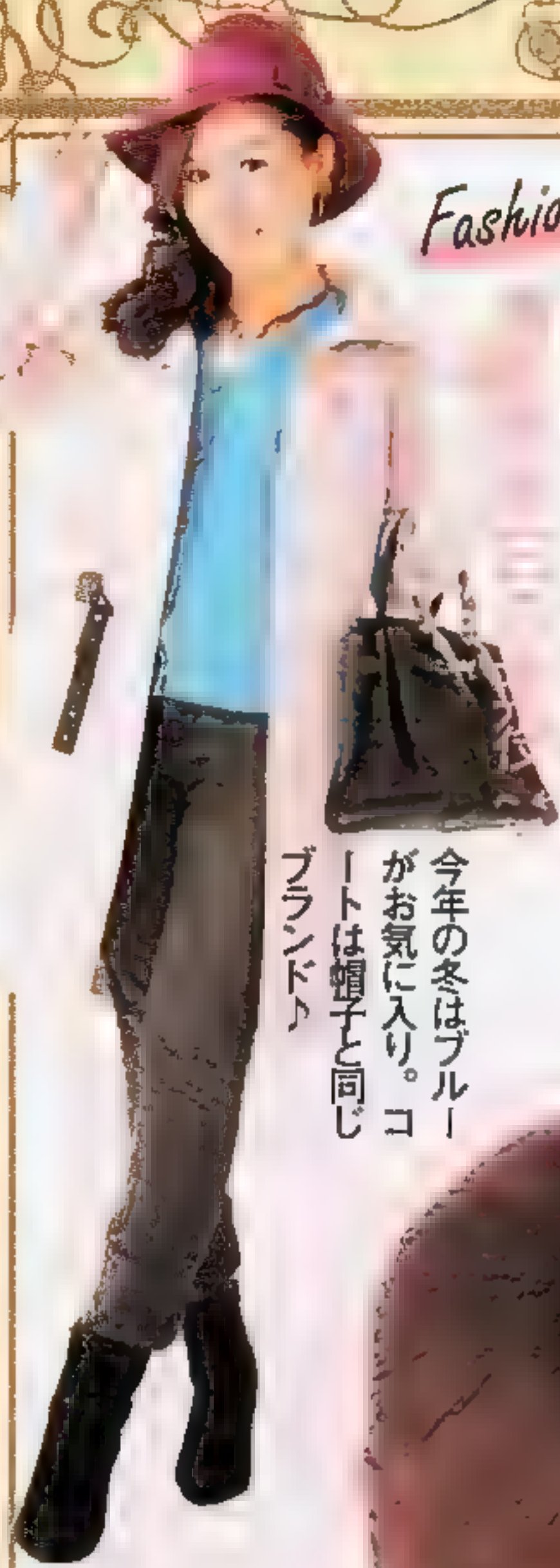


白衣の下にはバーキン常備♡

レイの秘密♡

美は一日にしてならず!! 美容クリニック勤務の女医さんも、忙しい仕事の合間をぬって、しっかり美を追求してました。路頭に迷う前にキレイの秘訣は美のプロに習って、自分磨きに役立てちゃいましょう! プライベートファッションからバッグの中身&オススメ施術も大公開!

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAIKE_Anri Mitsuishi
TEXT_Mai Komuro



Fashion

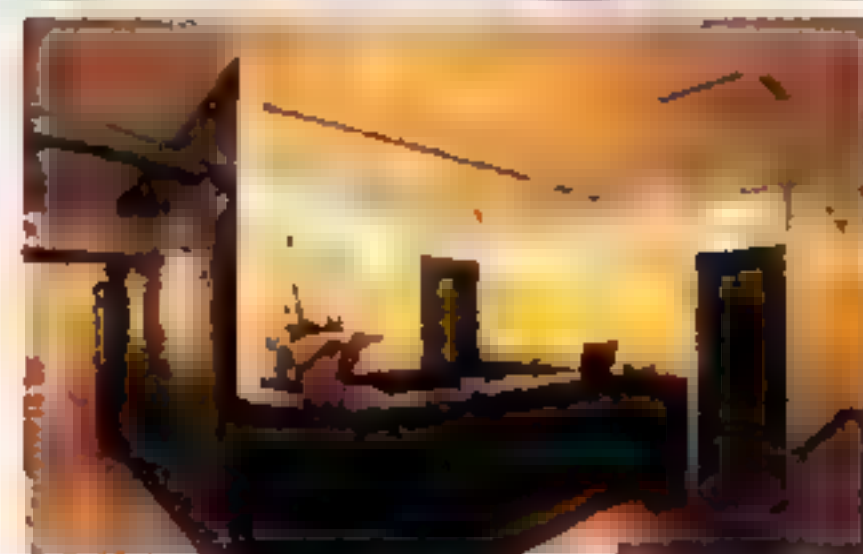
A.iPhone5Sは仕事用、ドコモの携帯ケースはヒカリエで特注したオリジナルのB.スワロフスキーの名刺入れは2万円くらいで購入♪C.お友達から誕生日に頂いたミラーを愛用していますD.ディオールジャドルオードゥ パルファンのカサブランカの香りが好き★E.ジェラピケのポーチは化粧品やアクセサリー入れにF.ソニーのカメラは主人のアドバイスで購入しましたG.プラダのピンクページの長財布はカード収納に◎。

今年の冬はブルーが人気入り。コートは帽子と同じブランド♪



診察中はシンプルな物しかダメなので、オフの時は一点物の大振りなアクセを身に付けています。表参道を歩いていたときに発見したデザイナーさんのアクセが今のお気に入りです。

湘南美容外科 渋谷院



東京都渋谷区渋谷1-24-6 マトリクス・ツビル8F ☎0120-5489-02 <http://www.s-b-c.net/>

奥村智子先生(33歳) 湘南美容外科クリニック 渋谷院院長



奥村先生が

美をキープするためにやっていること4つ

サプリメント

グリコのBCAAはクエン酸配合ゼリー♡ 疲れたときのためにいつも靴に入れておきます。あとシナールなどのビタミン系サプリも毎日必ず摂取。

スキンケアにはメタロニ化化粧品MTシリーズを使っています。美肌のコツは生理周期を計算し、生理前は保湿を欠かさないように心がけています。

スキンケア

生活の木で購入した入浴オイル！ 疲れたらウッド系やシトラス系をバスに垂らしてリラックス。毛穴の黒ずみにはスキンピールバーが◎！

ボディケア

うるおい女神ブラセンタを錠剤とドリンクで摂取。疲労回復や女性ホルモン活性化に。即効性が欲しい時はサプリをお休みにしてドリンクをグイグイ。

ドリンクサプリ

生活の木で購入した入浴オイル！ 疲れたらウッド系やシトラス系をバスに垂らしてリラックス。毛穴の黒ずみにはスキンピールバーが◎！

奥村先生が

湘南美容外科クリニックで本当にやっている施術4種

3

最新のトップハット型レーザーで照射し、気になる肝斑をやっつけられます。週に1回は欠かさずに行っていて、肌の若返りに最適です。



2

肌のたるみを引き締め、リフトアップ効果やニキビ痕、皮脂腺の縮小にも効果的な施術。ダウンタイムもないので、頑固な自分へのご褒美に♡

1

角質層ではじき返されてしまう美白効果成分を、電気力で皮膚に効率よく浸透させます。習い事みたいルーティーンで続けることが大切です。



4

その時、自分に不足しているなというものを組み合わせ点検しています。美肌プラスはビタミンCやトラネキサム酸など美白効果バツグンですよ。



日本ではサプリメントは食品扱いなので品質基準がありません。そこで厚労省によって、製造過程にお墨付きの商品。GMPを満たしているものを選んで、上手につき合いたいです。

渋谷セントラルクリニック



東京都渋谷区渋谷1-24-6 マトリクス・ツビル6F ☎03-6427-6425 <http://www.doctors-gym.com/>



A.シャネルのお財布はバスポートが入るサイズです。B.お財布と同じカンボンで揃えた、名刺入れです。C.D.E.アディクションのグロスやシャネルのリップ。F.フランスのシャネルで頂いたポーチ。G.コレットマルーフのヘアアクセで髪を束ねています。H.I.K.ブラジルで購入したカルロスファルチのカラフルなポーチ。大中小には、シュシュや小物などをINEXILIMのカメラではお食事やワインを撮影★

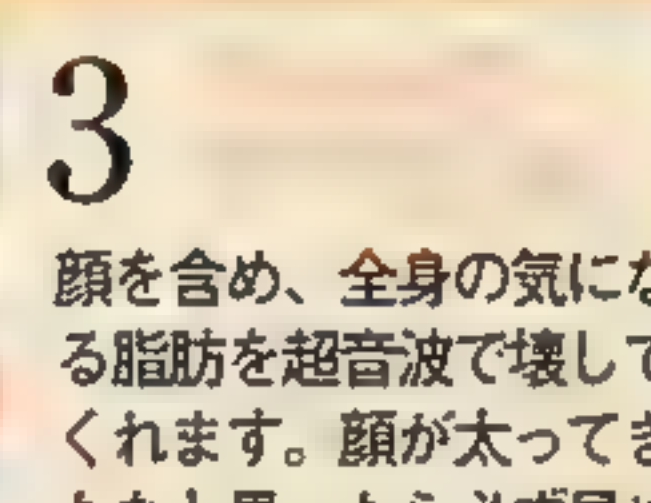
河村先生が

渋谷セントラルクリニックで本当にやっている施術4種



4

ダーマペンで傷つれたお肌が修復してくると同時に、毛穴の引き締めや、リフトアップ効果を実感。数か月かけて肌質が変化する事も楽しみです。



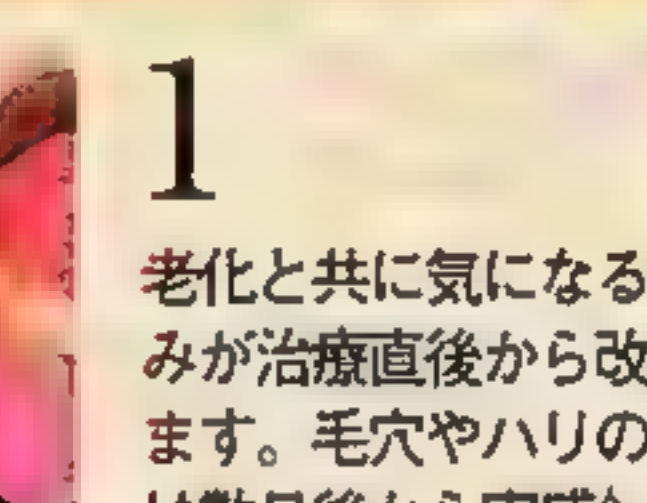
3

顔を高め、全身の気になる脂肪を超音波で壊してくれます。顔が太ってきたと思ったら必ず早めにケア。二の腕とふくらはぎの治療もしています。



2

美脚を目指すには脂肪を凍らせて除去するセルテック治療がオススメ。私もこの治療でピッタリしたパンツがなんとズバカになるほどの結果に★



1

老化と共に気になるくすみ治療直後から改善します。毛穴やハリの改善は数日後から実感。美肌を維持するために月1の治療がオススメです。

河村先生が

美をキープするためにやっていること4つ

パワープレート

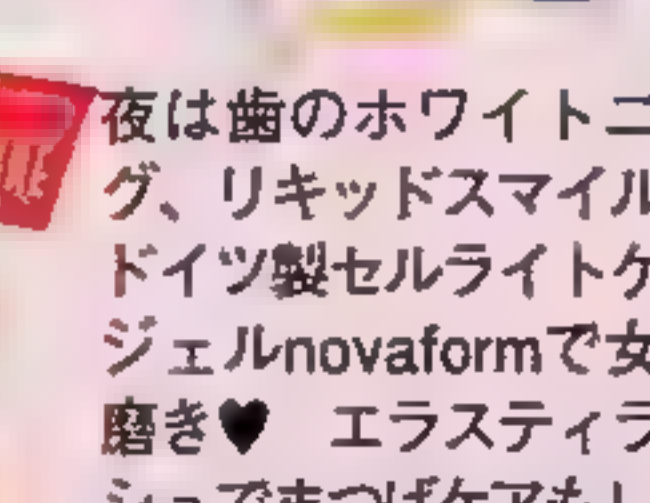
定期的にジムで、加圧×パワープレートを使ったエクササイズを行っています。プレートの三次元振動が筋肉のコリもほぐしてくれます。

SPF90の日焼け止めは、スペイン製ヘリオケア・ウルトラジェル。月経前のイライラやくすみ改善にナチュラルホルモン剤=プロゲステロンを摂取。

スキンケア

夜は歯のホワイトニング、リキッドスマイルやドイツ製セルライトケアジェルnovaformで女性磨き♡ エラスティラッシュでまつげケアも！

ホルモンの母と言われるDHEAや、代謝を上げる甲状腺などのナチュラルホルモンを飲んでます。またデトックス系サプリも食後に。



サプリメント



美の達人
6人に
徹底調査!!

美白はトラネキサム酸、イオン導入は月1平均!

美人女医のキ



Fashion

A.シャネルの口紅は白衣に合わせてベージュ系を使用
B.スタッフさんたちから頂いたシャネルのグロス161
C.シャネルのグラスケース D.iPhone4SでブログをUP! E.ローランオリビエのパレットで髪の毛を束ねてます。F.紫外線カット率99%の G.軽いシャネルのポーチ H.キャビアシリーズの財布 I.財布とお揃いのキーケース J.名刺入れは探していた赤をマカオで購入しました。K.ポイントカードやスイカ、診察券などを入れています



Dr's Bag

リップやグロスは大好きなシャネルのピンク系を愛用。仕事柄クレド・ポーボーテの全ラインを使っただけで、資生堂さんのお粉はオススめ。何よりも肌の輝きが違いますよ。

品川スキンクリニック



品川スキンクリニック 新宿アイランドタワー 東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー25F ☎0120-633-180 <http://shinagawa-skin.com/>

20着程持っているというダイアンのスカートは、自分の好きな長さにバツサリ切って着ています。靴が大好きで、ブルーノ・マリやジミーチュウ、フェラガモなど気づいたら1000足以上も。

シロノクリニック 横浜院



神奈川県横浜市西区高島2-19-12 ヨコハマスカイビル16F ☎0120-96-5454 <http://www.shirono.net/>



Dr's Bag



Fashion

A.トリーパーチのエナメルポーチにはコスメグッズを B.iPod nanoでジャズやクラシックなどを聴いてます C.イニシャル入りのタオルは清潔感のある白を愛用 D.電動歯ブラシはどの鞆にも入っている必需品 E.電子書籍で本を月に約10~20冊は読みます F.ミニティアも日頃使うそれぞれの鞆に常備 G.スマホはエクスペリアのピンクを使っています H.エルメスの財布はグアムで色が気に入って購入★

スカートはカットし自分らしい丈にして、ファーコートは約5万円。

三宅先生が

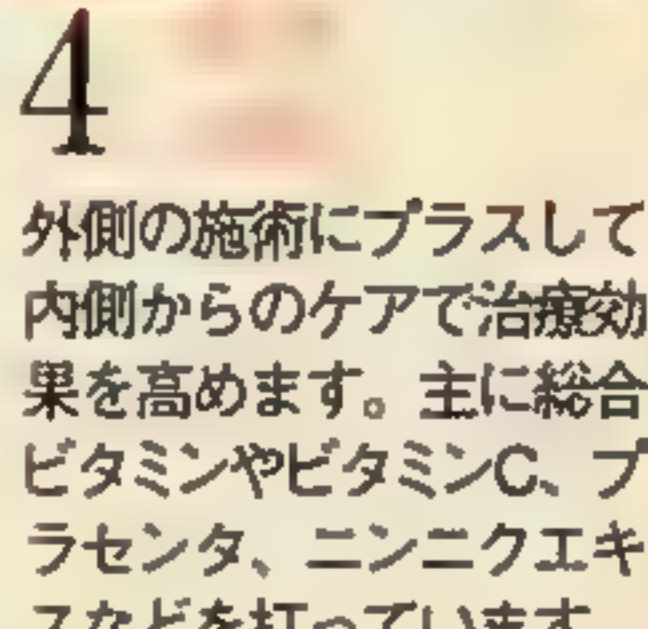
シロノクリニック 横浜院で 本当にやっている施術4種



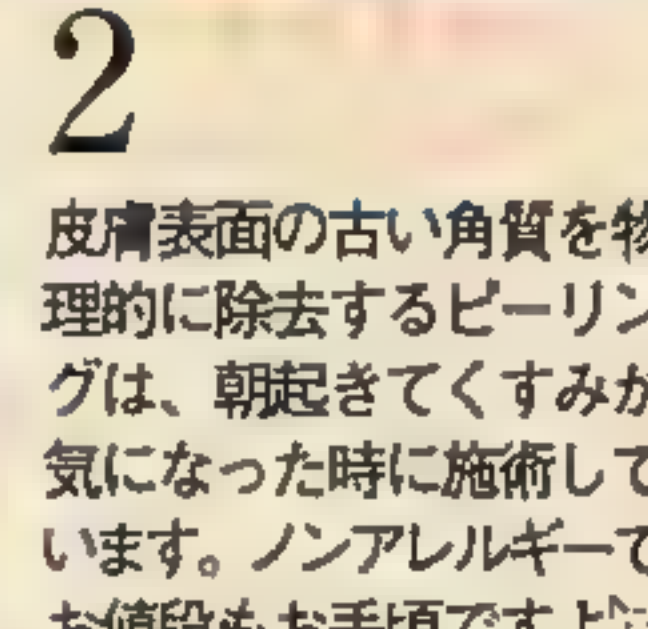
3 ビーリングの後に必ず一緒に施術しています。シミや肝斑を解消し、コラーゲンで肌のハリを高め、気になる毛穴をキュッと引き締める美顔ケア。



1 お肌がちょっとたるんできたと感じたらサーマクール。表皮を傷つけることなく真皮に作用し、コラーゲンを増殖させるのでキュッと小顔効果も。



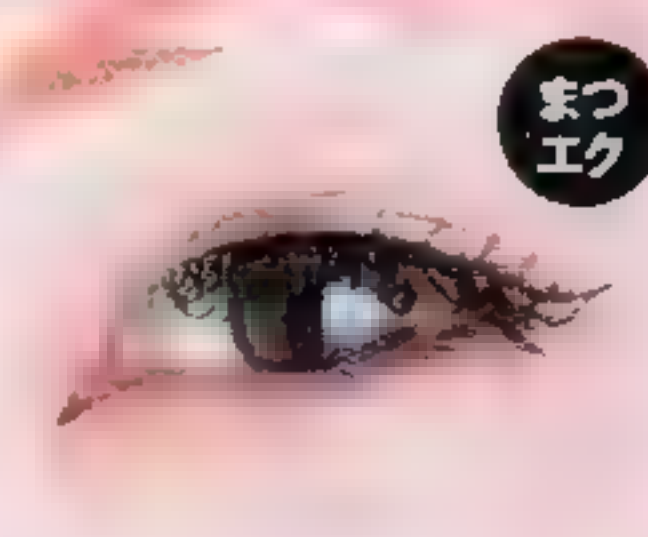
4 外側の施術にプラスして内側からのケアで治療効果を高めます。主に総合ビタミンやビタミンC、プラセンタ、ニンニクエキスを打っています。



2 皮膚表面の古い角質を物理的に除去するピーリングは、朝起きてくすみが出た時に施術しています。ノンアレルギーでお値段もお手頃ですよ。

三宅先生が

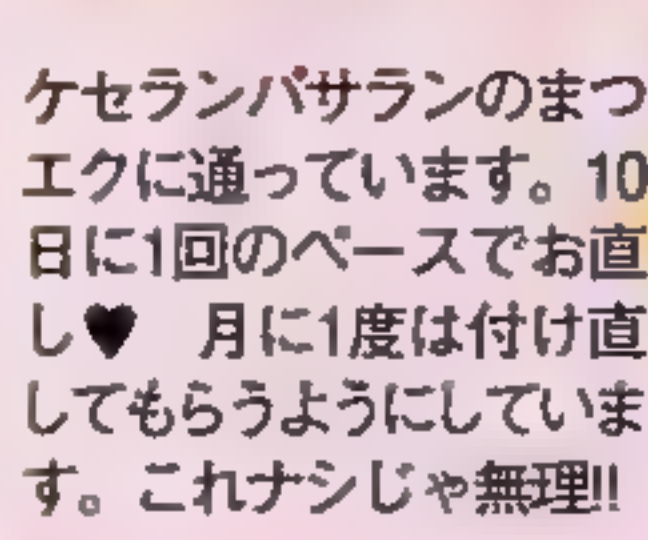
美をキープするためにやっていること4つ



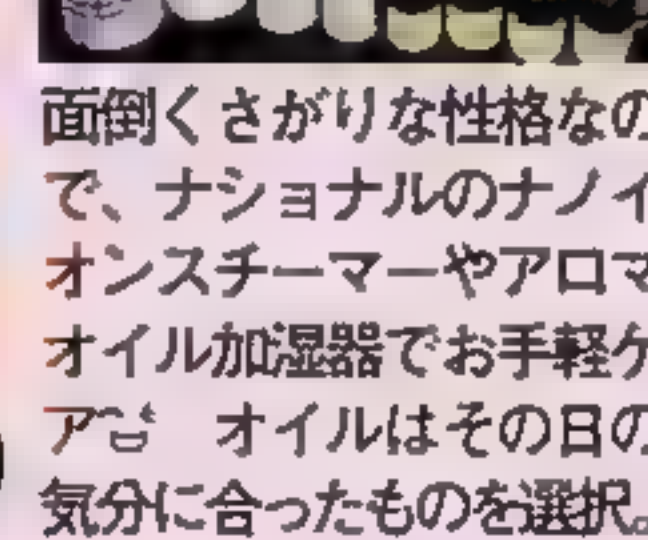
まっエク ドクターシーラボのアクアコラーゲンはもう10年くらい愛用しています。ビタミンC誘導体のアクアインダームの後に美白ゲルを重ねます。



ナノケア マルチビタミンやカルシウムのほかに、マルチミネラルやトラネキサム酸、ユベラ（ビタミンC）やシナールなど10種類程度を毎日摂取しています。



ケセラバサランのまっエクに通っています。10日に1回のペースでお直し。月に1度は付け直してもらっています。これナンジャ無理!!



サブリメント 面倒くさがりな性格なので、ナショナルのナノイオンスチーマーやアロマオイル加湿器でお手軽ケア。オイルはその日の気分にあったものを選び。

飯塚先生が

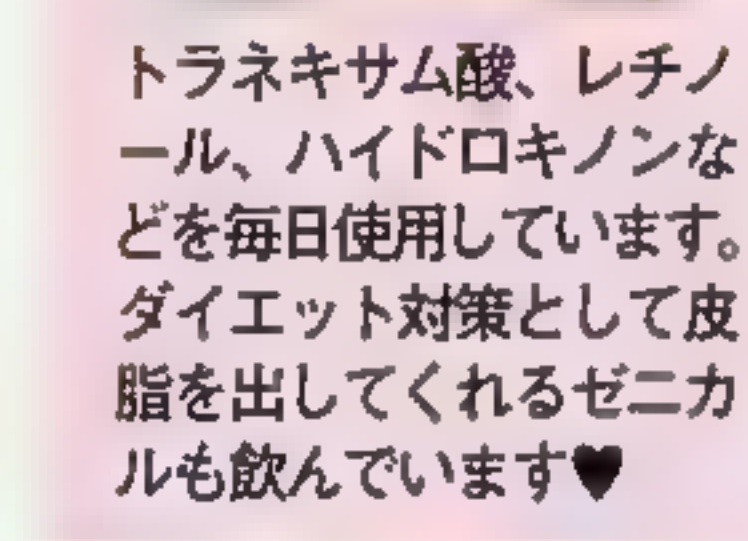
美をキープするためにやっていること4つ



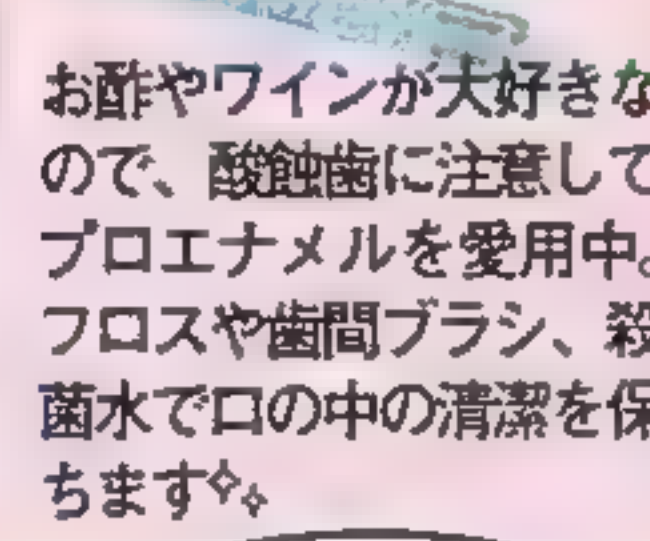
サプリメント クリームはナビジョンやシミや肝斑に効果のあるレチノール、プラスリストアなどを肌具合で使い分けてます。



デンタルケア ディープモイストチュアセラム マスクはお風呂上りの乾燥肌に効果的です。小腹がすいた時はブラウラのフィッシュコラーゲンを飲んでます。



スキンケア トラネキサム酸、レチノール、ハイドロキノンなどを毎日使用しています。ダイエット対策として皮膚脂を出してくれるゼニカルも飲んでます。



スキンケア お酢やワインが大好きなので、酸蝕菌に注意してプロエナメルを受用中。フロスや歯間ブラシ、殺菌水で口の中の清潔を保ちます。

飯塚先生が

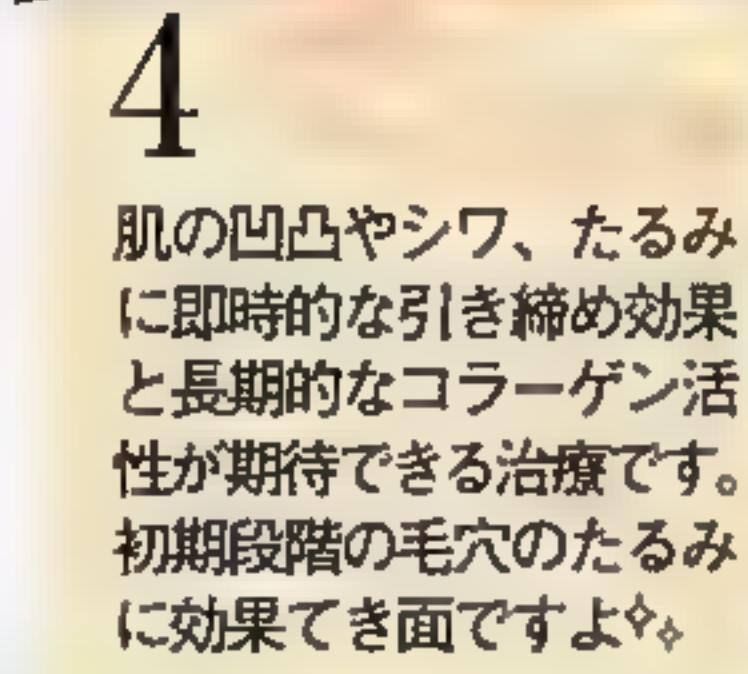
品川スキンクリニック 新宿アイランドタワーで 本当にやっている施術4種



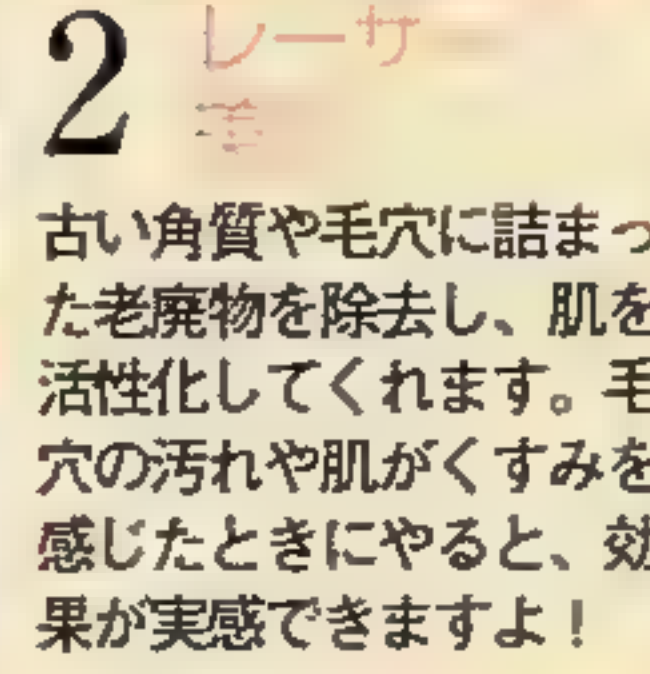
3 針を使用しない無痛トリートメントです。ダウンタイムがないので、大事な予定やパーティーの前などに施術を受けています。これも継続が重要。



1 シワが気になりだしたら施術のサインなので期間はまちまちです。ほうれい線にはヒアルロン酸、眉間や目元にはボツリヌス・トキシンを注入。



4 肌の凹凸やシワ、たるみに即時的な引き締め効果と長期的なコラーゲン活性が期待できる治療です。初期段階の毛穴のたるみに効果てき面ですよ。



2 レーザー 古い角質や毛穴に詰まった老廃物を除去し、肌を活性化してくれます。毛穴の汚れや肌がくすみを感じたときにやると、効果が実感できますよ。

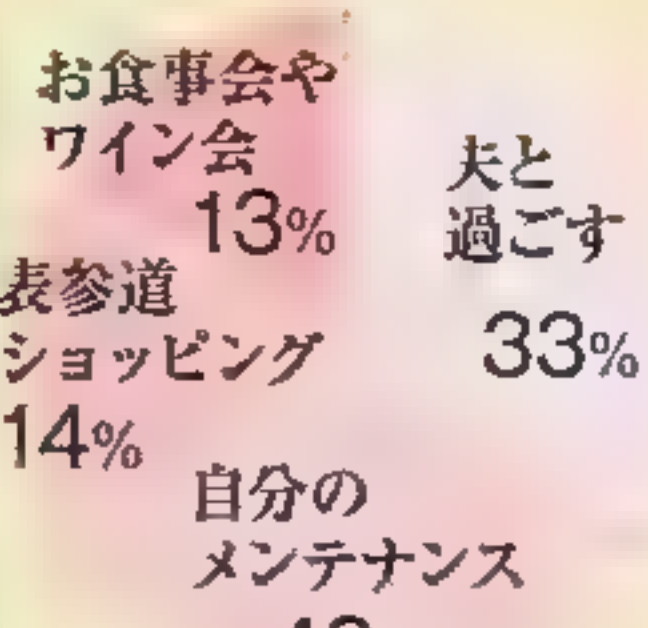
気になる女医さん アンケート

Q1



内訳は、月1回のヘアサロン代に平均1.5万円を使用。鍼治療やジム、整体やトレーニングなどといったボディケアに出費が多いみたい。

Q2



旦那様とは、週に1回は必ず休みを合わせてデートをする人数。週休2日のうち1日は自分メンテに使うという答えも多い。

Q3

一定量を毎日決まった時間に摂取（奥村先生）。シナールは食後に飲みます（三宅先生）。飲む時は食後に水または白湯で（三宅先生）。1日3回に分けて摂取するのが（飯塚先生）。

Q4

一定量を毎日決まった時間に摂取（奥村先生）。シナールは食後に飲みます（三宅先生）。飲む時は食後に水または白湯で（三宅先生）。1日3回に分けて摂取するのが（飯塚先生）。

それ以外の患者さんには最適な治療法をしないので、まずは相談だけでも病院へ（三宅先生）。最初のカウンセリングは30分程度で無料なので、友達に見せたい相談して下さいね（奥村先生）。



お肌も予防治療が重要！ 先手必勝。20代後半からの美容治療が永遠の美をキープできる鍵★

湘南美容外科クリニック

SBCで 2014年は 新しい私になる!! 上巻

「変わりたい!」でも何から始めていいかわからない…。
値段は? 時間は? 本当に変わるの? そんな時はここを開いてみて★
知らなかった自分の可能性を湘南美容外科クリニックとともに切り開いて、新しい自分を見に行こう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito ILLUSTRATION_Ricco.

自分の可能性を信じて様々な施術に挑戦します♪ 下巻でも色々挑戦しているのでみなさん応援してね★

土居来未さん

タレント・モデル。千葉県に自身のサロン「STUDIO SALON QUDOM」をオープン。ヘアメイクとしても活躍中。

刻んだ溝の回復には愛と時間とヒアルが有効♡

凹みが膨らみ希望も膨らむ 魔法のひと打ち♡

ヒアルロン注射

六本木ヘルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん



おでこ♡

おでこのシワは日常生活では気づきにくい箇所。深く刻まれると手遅れになるから今すぐ鏡でおでこチェック!!

鼻筋♡

鼻筋が通ってないと離れ目に見えたり平面的に見えてしまう…。サングラスがずり落ちるという残念なことも♡

ゴルゴ線♡

目の下あたりの鼻筋横からほお骨を斜め45度に横切る憎いシワ…。ヒアル注射でスナイパーさながら狙い打ち♡

唇♡

薄い唇は寂しげな印象に…。適度な厚みをつければ華やかさUP★アヒル口は可愛らしさも加わって大人気♪

目周り♡

目元のたるみ、もたつきは老け顔に。ふっくら明るくすることで垢抜ける♪ さらに涙袋形成でデカ目効果も♡

ほうれい線♡

笑わなくても表れる口元のシワ。溝が深くなればなる程、ファンデーションが溜まってしまふ負のスパイラル♡

口角♡

年齢とともに下がってくる口角も老けて見られる原因に♡ 口角が上げれば若く見えるし運氣も上がりそう♪

あご♡

あごが引っ込んでいると幸薄顔に見られがち…。あごができると輪郭もスッキリして小顔に見えるよ★

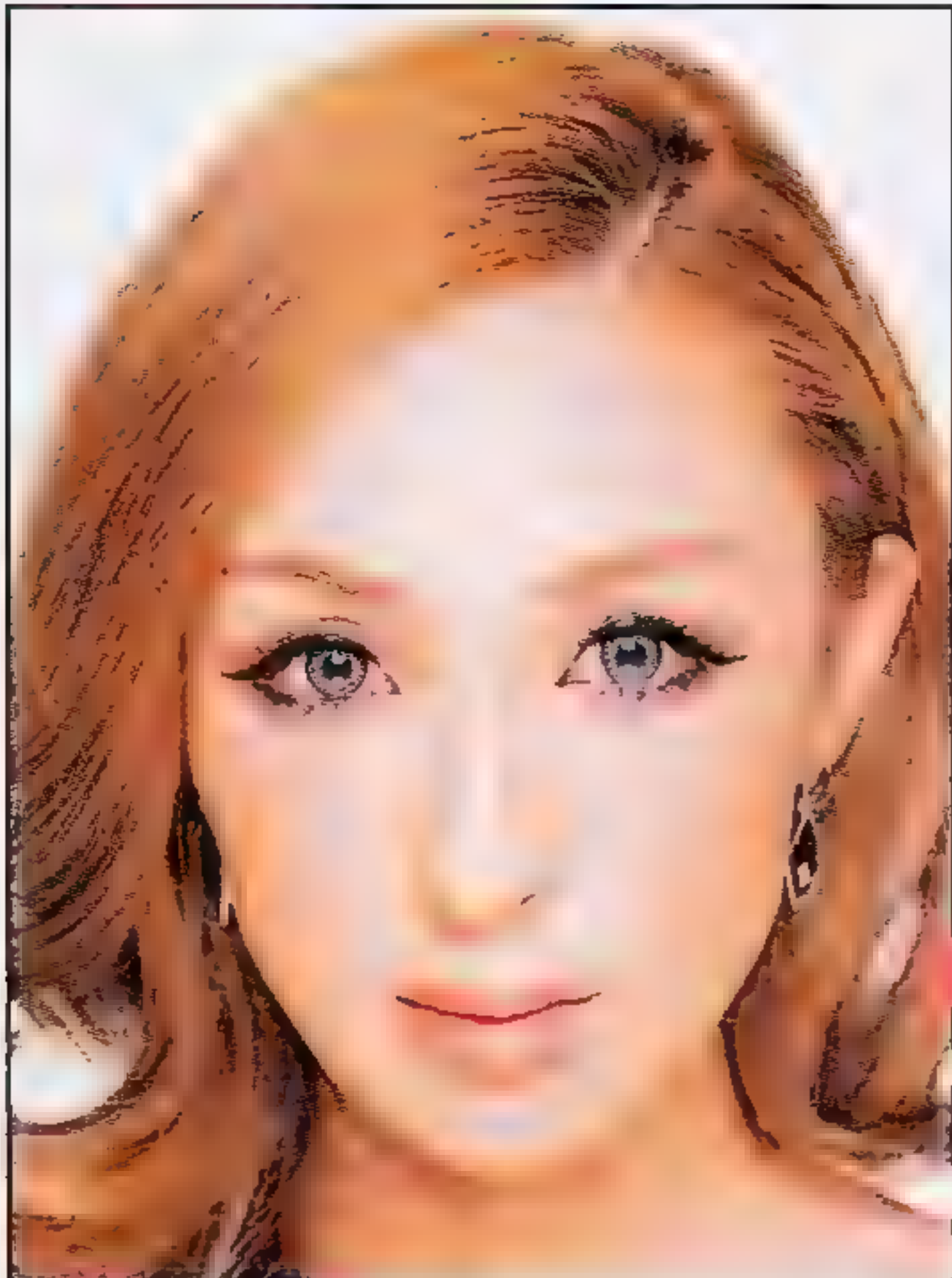
ヒアルロン酸の種類&特徴

商品名	特徴	主な注入部位	価格(税別)
ビタールライト	ヒアルロン酸の中で最も粒子が小さくソフト。シワ改善のほかに肌の柔軟性が回復する効果も	目の下、首、手の甲などデリケートな箇所	¥49,800
ビタール	粒子が小さくて柔らかい。シワ・皮膚の水分バランス・弾力性・ハリ・キメの改善に効果的★	目の下・首・手の甲などデリケートな箇所、目尻のシワなど	¥34,800
レスチレン	粒子は中等度。シワ改善のほかに隆鼻術・あごの形成・唇輪郭の形成に使用されることも♡	ほうれい線・眉間のシワ・口角・ゴルゴ線・顔全体のシワなど	¥49,800
パーレーン	ヒアルロン酸の中で最も粒子が大きい。輪郭形成・隆鼻術・あごの形成などプチ整形にも最適	ほうれい線・口角・アゴ・鼻・ゴルゴ線・真皮まで達している深いシワ	¥69,800
エレベス ※品川院、大阪梅田院限定治療	FDA認可の高濃度のヒアルロン酸。体内の分解酵素耐性があり、効果が長続きする♪	くぼみ(シワ)の改善や輪郭形成など	¥98,000

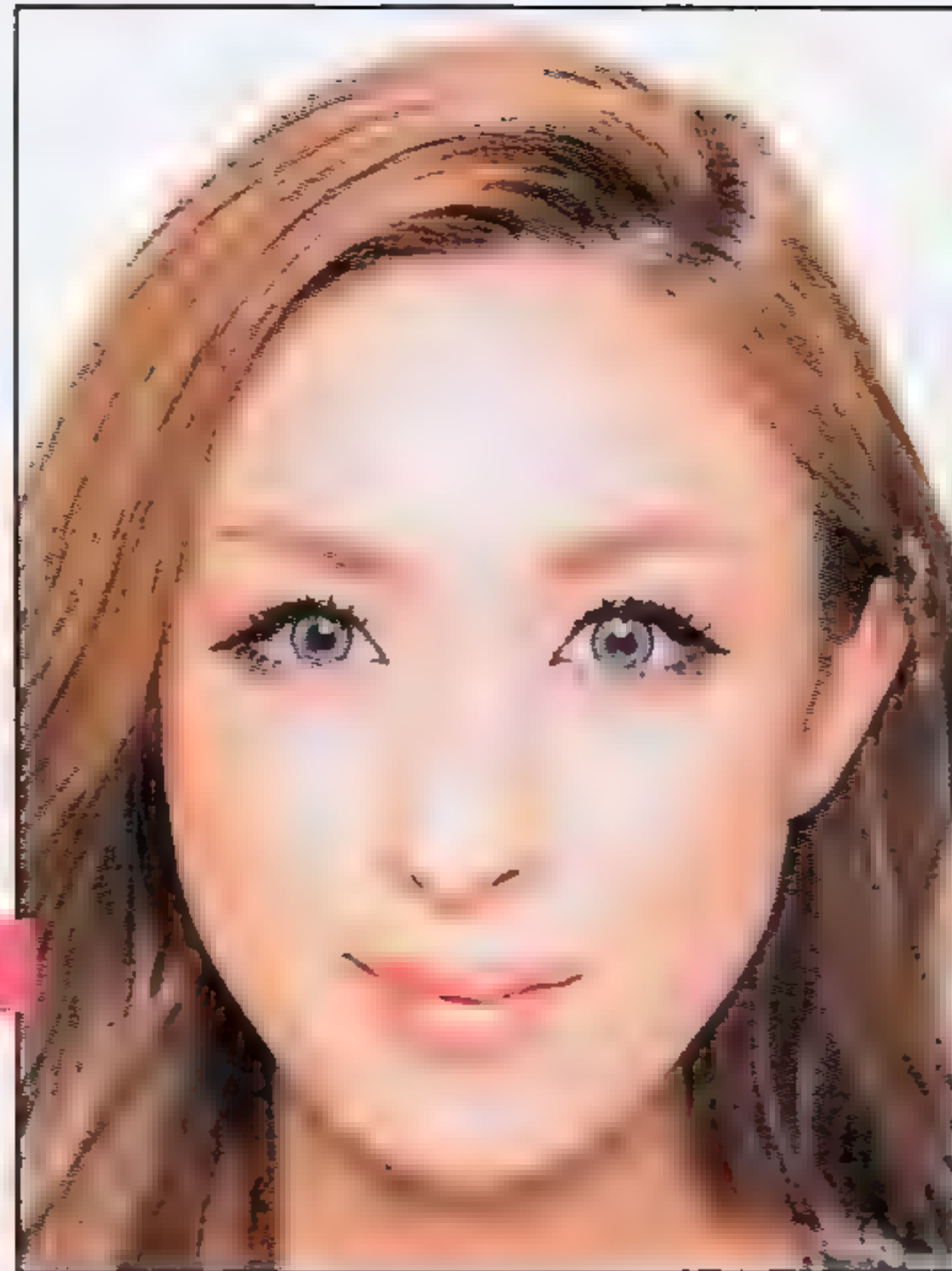
そもそもヒアルロン酸ってどういうものなの？
ヒアルロン酸は、実は体中のさまざまなところに存在しているんです。特にへその緒や関節液、皮膚、目などに多く含まれています。赤ちゃんの肌がみずみずしくハリがあるのはヒアルロン酸を多く含んでいるから★
体の中のヒアルロン酸の量は加齢とともに減っていくので、肌のハリがなくなったりシワができてはじめてからヒアルロン酸が減っているサイン!! 早めのケアでハリのある肌を維持しましょう♪

ヒアルロン注射の効果やメリット、デメリットは？
ヒアルロン酸注入は注射だけで顔のシワや凹みを瞬時に解消できる施術方法で、肌に元々存在するヒアルロン酸を注射で直接入れてふくらませるから、より自然に近いアンチエイジングが可能だよ。メリットは手軽に打って時間をかけなくていい点。ダウンタイムが少なくすむのもプラスポイントです♡ デメリットは、体に吸収されてしまいうから効果が永久には続かないこと★

After



口元に力を入れてもほうれい線が出なくなった♡ 肌のハリがUPして若返って見えるのもうれしい♡



力を入れると出るほうれい線が気になって…♡ シワにファンデが溜まるのもどうにかしたい!!

金額 (レスチレン1.0cc) ¥49,800 **施術時間目安** 30分 **ダウンタイム** ほとんどなし♡

ほかにもある!! ほうれい線対策施術♡

韓国式美容針は糸が真皮層を刺激してコラーゲンの生成が活発化し肌が若返る★ 小ジワ解消や予防にも♪

肌のたるみを引き締めるリフトアップ効果以外に、ニキビ痕や毛穴の縮小などにも効果的なレーザー治療♡

自分の脂肪やコラーゲンを遠心分離で濃縮。その脂肪を総合成長因子とともにシワや溝に注射してハリをUP♪

耳のラインに沿って切開し、たるみを除去する方法。傷痕も残らないからたるみが気になる人はぜひ★

ヒアル注入する際に 知っておきたいことQ&A

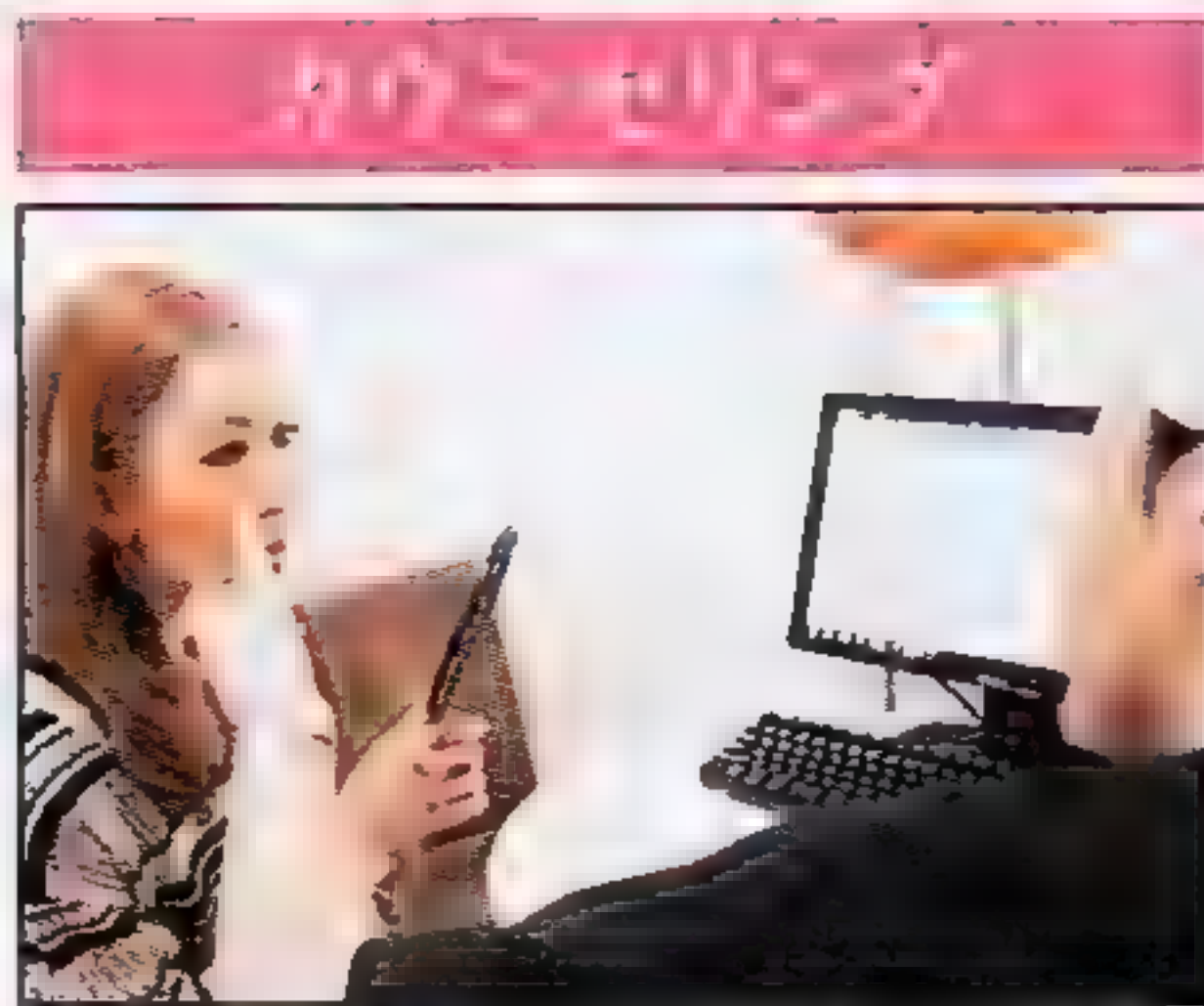
Q. マッサージやエステはいつから行けますか?

A. 目安としては、注入1週間後から可能です。注入後の腫れや痛みが引けば問題はありません。

Q. ヒアルロン酸が吸収されたらたるまない?

A. 急激に抜けてしまうことはないの心配ありません。涙袋は入れる量でたるむこともあるので慎重に!!

施術の流れ



口元に力を入れるとほうれい線が現れるのが悩みの土居さん♡ 溝の深さや形などを詳しく診察★



痛みを和らげる笑気麻酔♡ 吸入している間は注射の痛みも気にならず精神的にリラックスできるよ!



ヒアルロン酸を注入★ ほうれい線やゴルゴ線のくぼみなどに効果的なレスチレンをシワに打つ♡

今回お世話になった先生
湘南美容外科クリニック
本田賢治先生

3年前はピンツと張ってたのに♡

男女の溝より深い
口元に現れる魔のシワ

ほうれい線

ほうれい線とは、小鼻の両脇から唇の両端に伸びる2本の線のこと。ほうれい線が目立っている人は、見た目の印象が5歳は上がると言われています♡

当てはまる項目がある人は要注意!!

- ☐ 頬をつまむと柔らかい
- ☐ 痩せたり太ったりを繰り返してる
- ☐ 片側ばかりで噛む癖がある
- ☐ 二重あごやエラ張りが気になる
- ☐ 枕やシーツの跡が消えにくい
- ☐ 口が半開きになりやすい
- ☐ 肩こり、首こりがひどい
- ☐ 前傾姿勢でいる時間が長い

鼻筋&あごヒアルをする際に 知っておくべきこと3カ条

1. 高さや形は自分らしさを活かす!!

芸能人みたいな鼻やあごにしたいけど、自分の顔に合うとは限りません。自分の顔を最大限に活かすことが美への近道です!

2. 割れあごの形も整えられる!!

割れあごに悩んでいる人もヒアルロン酸であごの形状を整えることができます。ケツあご卒業&シャープなあごへと変身!

3. 鼻筋ヒアルは加減が大事!!

ヒアルロン酸を長年鼻筋に入れ続けると鼻筋が太くなってしまいます。何度か試した後プロテーゼにするのがベター!

ほかにもある!! 鼻筋&あご形成施術♡

あご 鼻筋

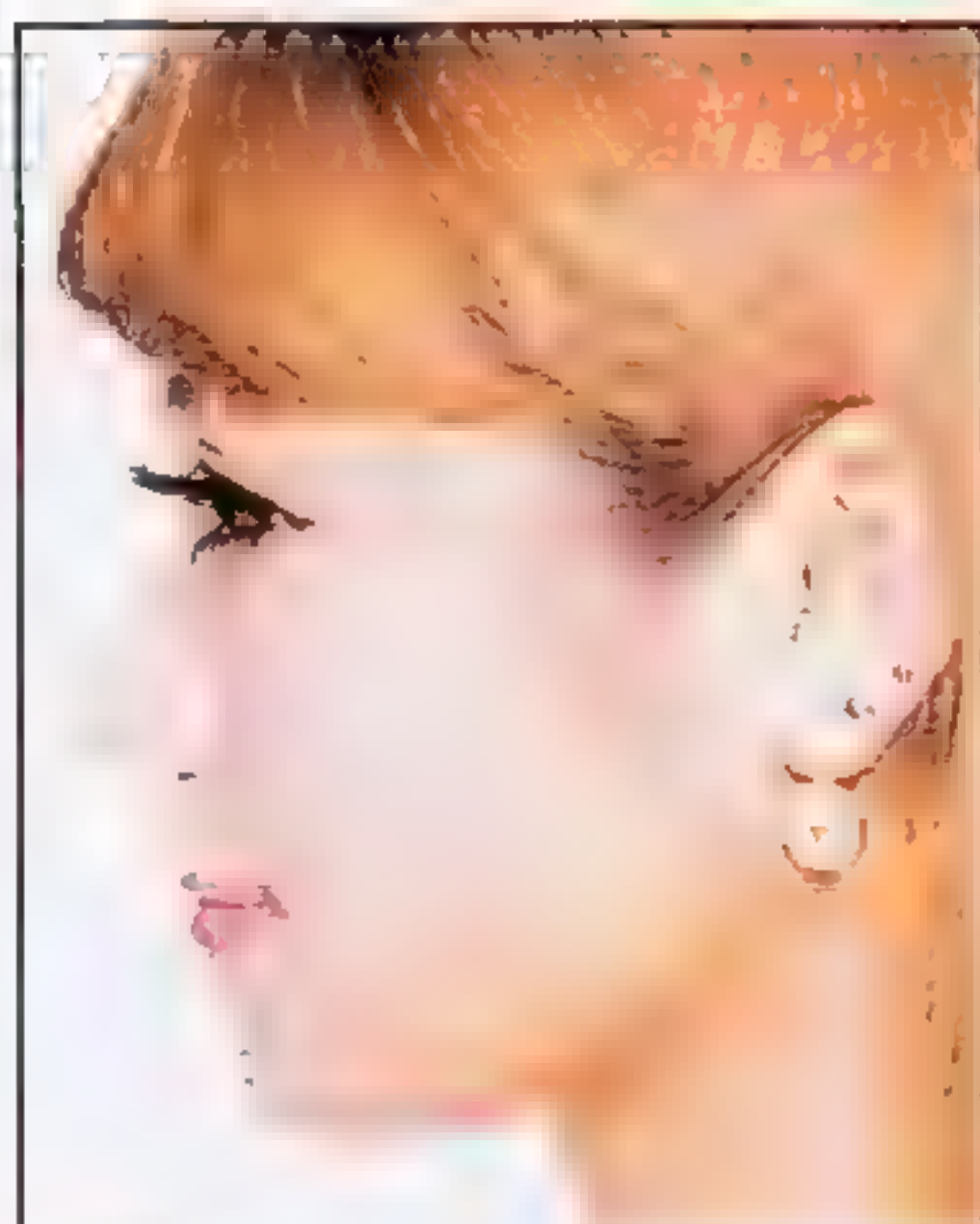
プロテーゼと呼ばれる人工軟骨を使用し、あごを少し前に出すことで美しいフェイスラインを実現★ ¥252,000~

鼻穴の内側を少し切開し人工軟骨を鼻筋に沿って挿入して鼻を高くする方法。自然に仕上がります♪ ¥216,000~

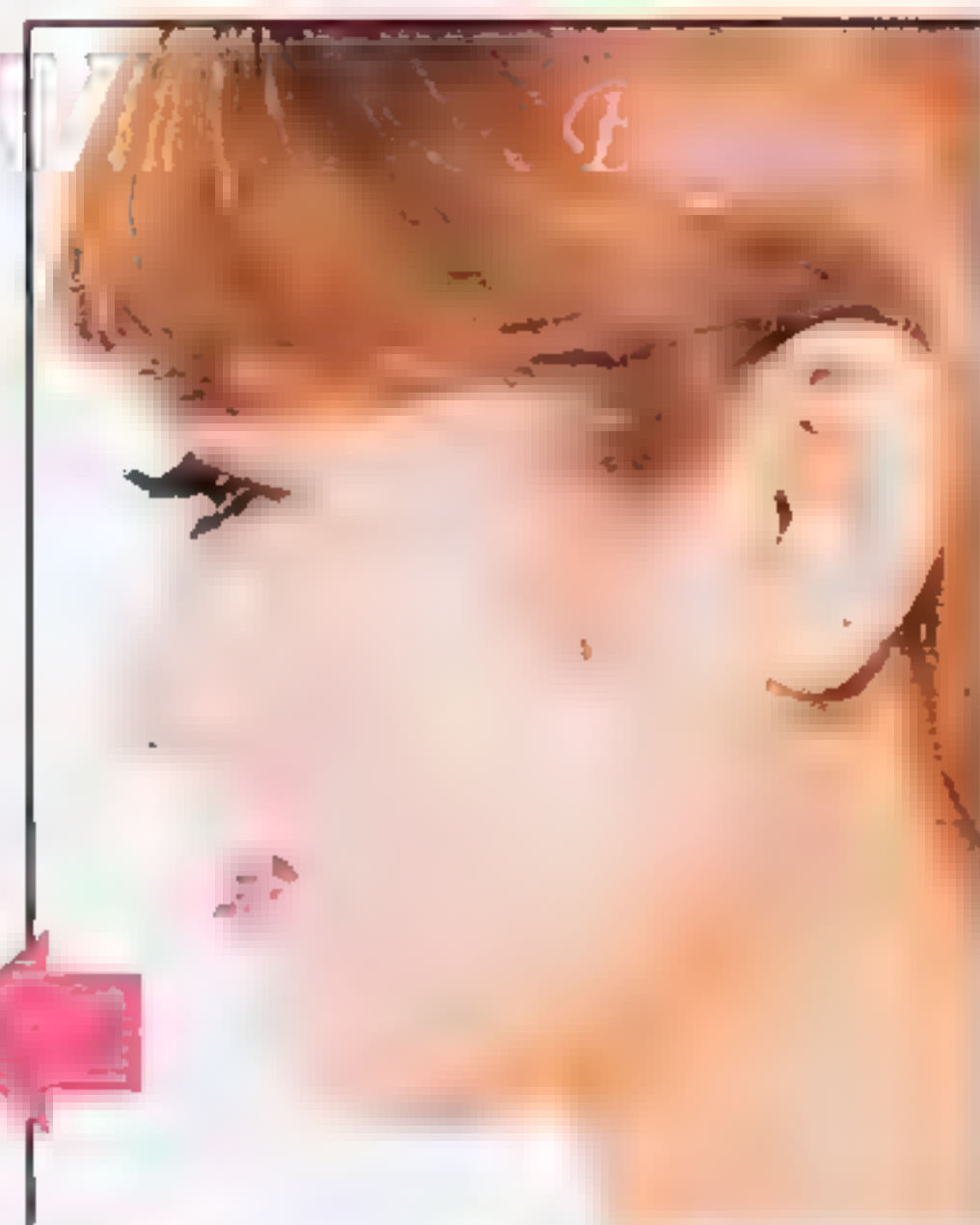
カルシウムハイドロキシアパタイトとジェルでできた成分を注射。ヒアルロン酸よりも強力★ ¥98,000~

ジェル状のプロテーゼを注入。10分の施術で半永久的に持続するヒアル注射とプロテーゼのいいとこどり♡ ¥248,000~

サングラスがすり落ちちゃう低い鼻筋が…



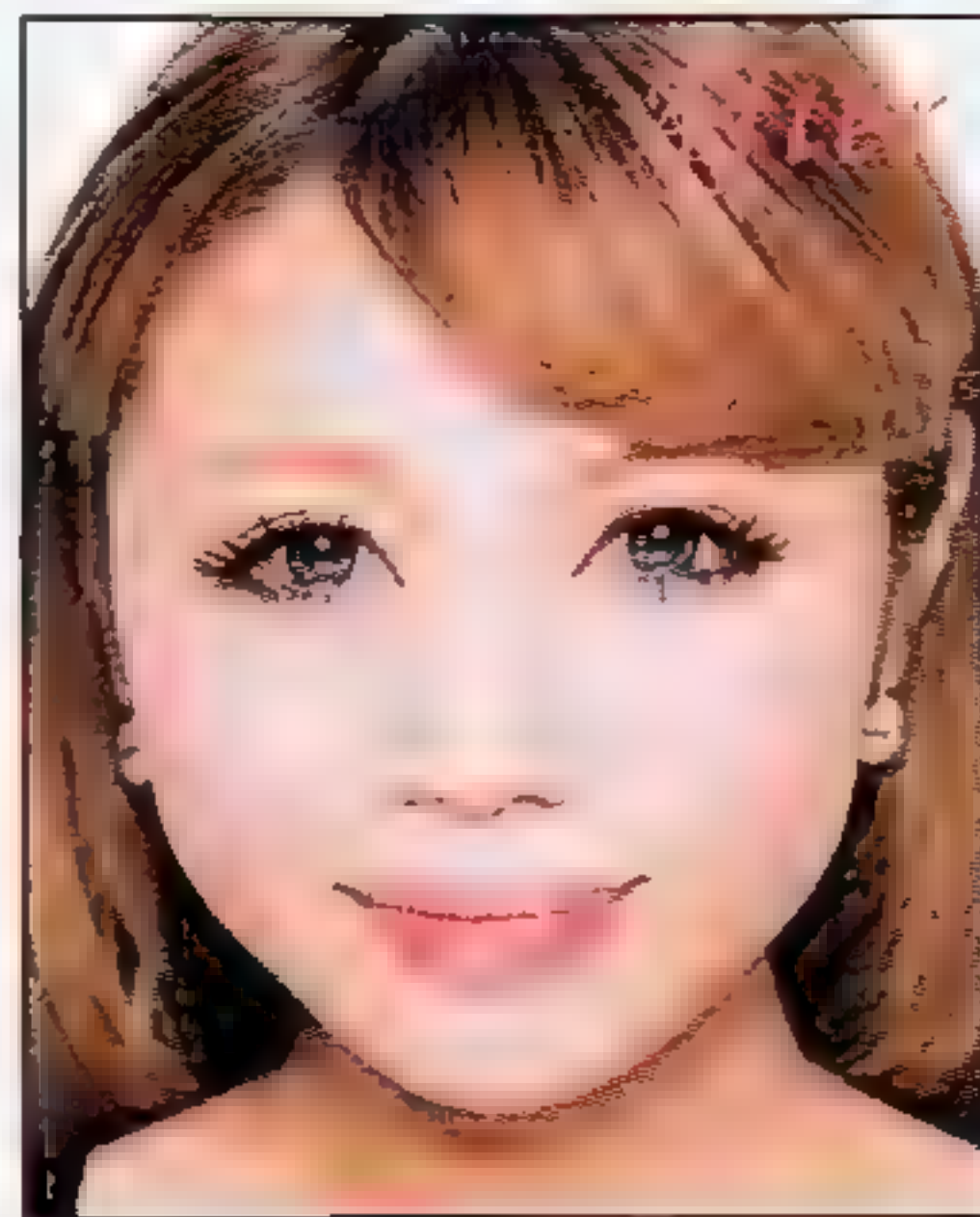
スッとした鼻筋ができて横顔にも自信が持てるようになった♡ サングラスだって落ちません♪



鼻筋が高さがなければ目が離れて見えるし、メガネやサングラスがすり落ちてくるんです♡

金額 (パーレーン1.0cc) ¥69,800 **施術時間目安** 10分 **ダウンタイム** ほとんどなし♡

引っ込んでる低い子供みたいなあごが…



丸いあごがキュッと尖って輪郭もシャープに♡ 大人っぽい顔立ちになって大満足♪



丸いあごが子供っぽくて本当に嫌で…♡ 外国人みたいなシャープな尖ったあごが理想なんです★

金額 (パーレーン1.0cc) ¥69,800 **施術時間目安** 10分 **ダウンタイム** ほとんどなし♡

今回お世話になった先生
湘南美容外科クリニック
本田賢治先生

メリハリ顔になりたいんです!!

のっぺり筆平面顔に
ポイントスパイスを♡

鼻筋&あご

最近は横顔も美しくメイク映えさせたいというこだわりの強いコが増えて、鼻やあごは人気の部位★ メリハリ顔になったら写真を撮るのも自信が持てます♡

こんな人におすすめだよ!!

- ・目が離れているor離れて見える
- ・顔が平面的でのっぺりしている
- ・あごが引っ込んでいる
- ・ダウンタイムがない施術が希望
- ・メスを使う施術に抵抗がある

エラ張りのせいで顔の大きさ1.5倍♡

一歩さがって 写真撮ってるコは必見♡

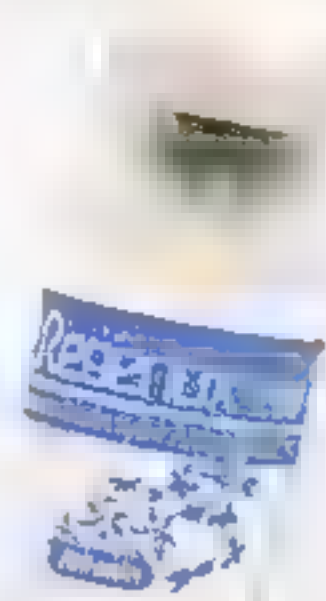
土居 美奈子
32歳/大阪府
バツイチ・独身・娘1人



育休中の正看護師(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土居きよかさん

ボトックスに関する基本を覚えよう♪

ボツリヌストキシンという成分には筋肉の動きや緊張、こわばりなどを一時的に弱める働きがあり、この働きを利用して顔の筋肉(表情筋)が動いてできるシワを目立たなくします。他にも多汗症・ワキガ治療などにも利用されるよ★



ボトックス
(ALLERGAN)



ボツリヌストキシン
(REGNOX)

使われるのにコレ

今回使用するのは効果が持続しやすいアラガン社のボトックス♪ エラの筋肉に注射し、筋肉の動きを多少麻痺させて筋肉をやせさせる治療をしていきます★

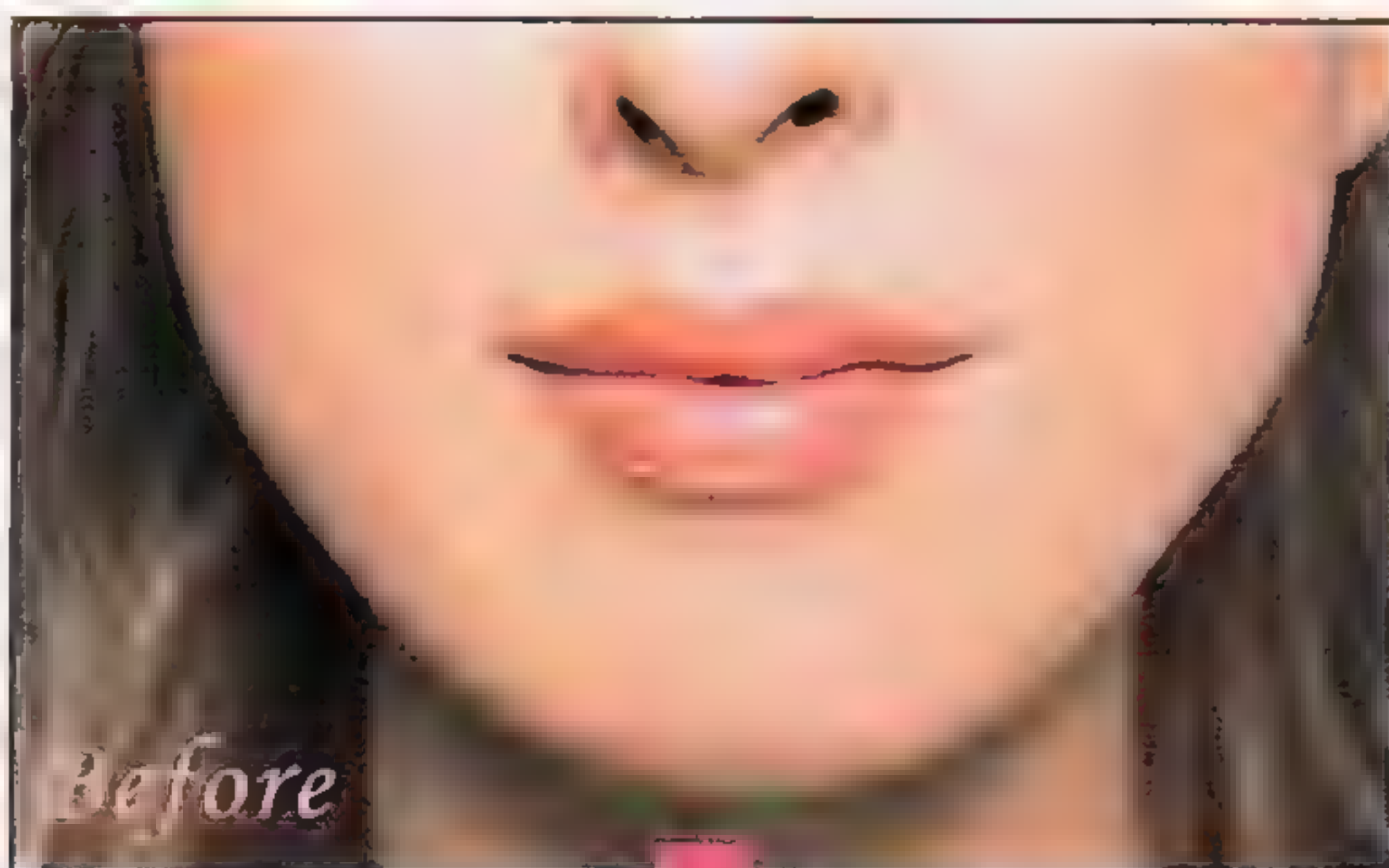
こんな人に
おすすめだよ★

- ・角張ったエラが気になる
- ・少しでも小顔に見せたい
- ・顔の肉だけ落ちにくい
- ・ダウンタイムが取れない
- ・首に皮下脂肪がついている

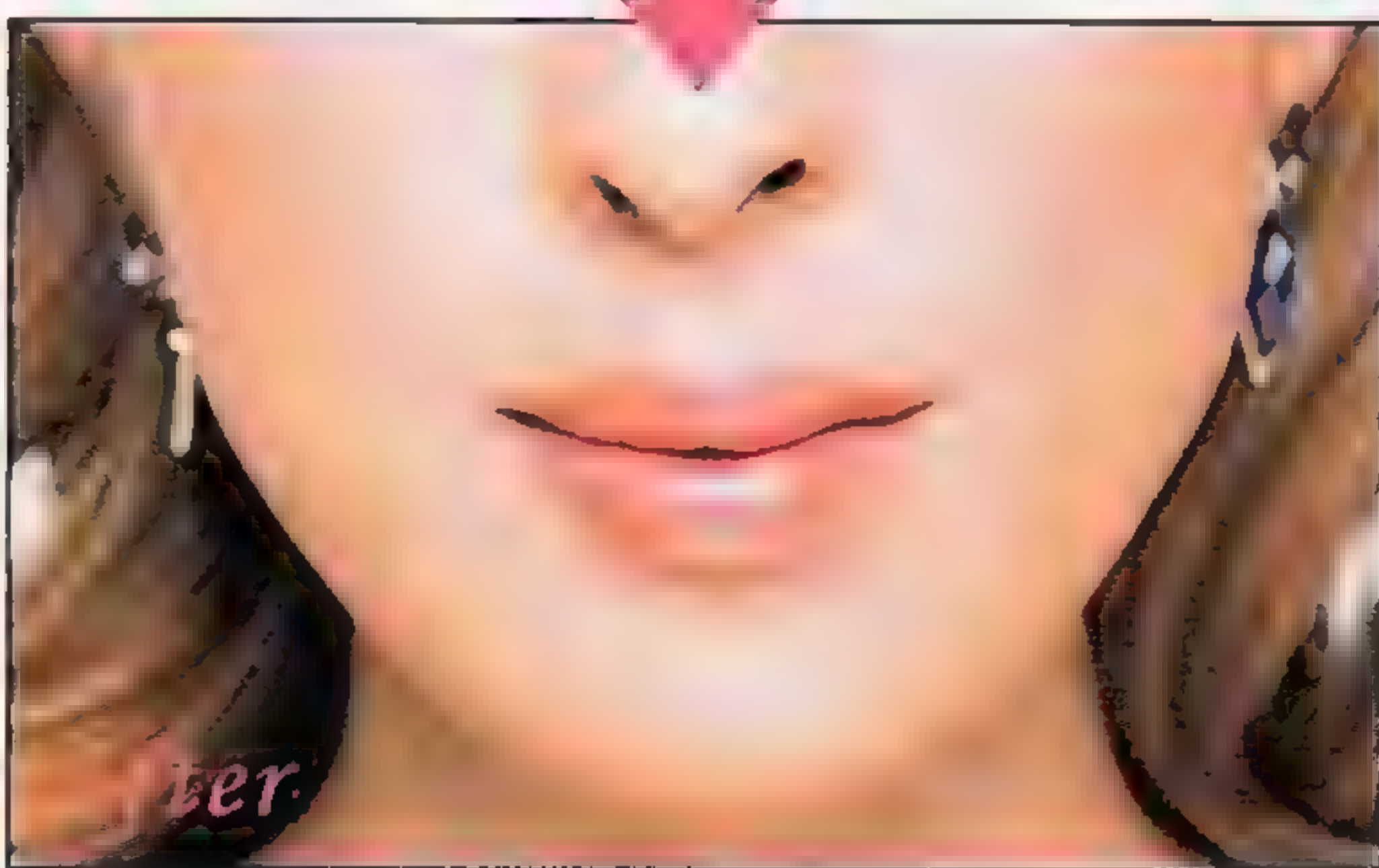


発達した憎らしいエラが...

発達したエラで顔が大きく見える♡ 角張って見えない女性らしいフェイスラインが夢なんです!!



憧れのスッキリフェイスラインに♡ 出っ張りがなくなった分小顔に見えます♪



施術の流れ

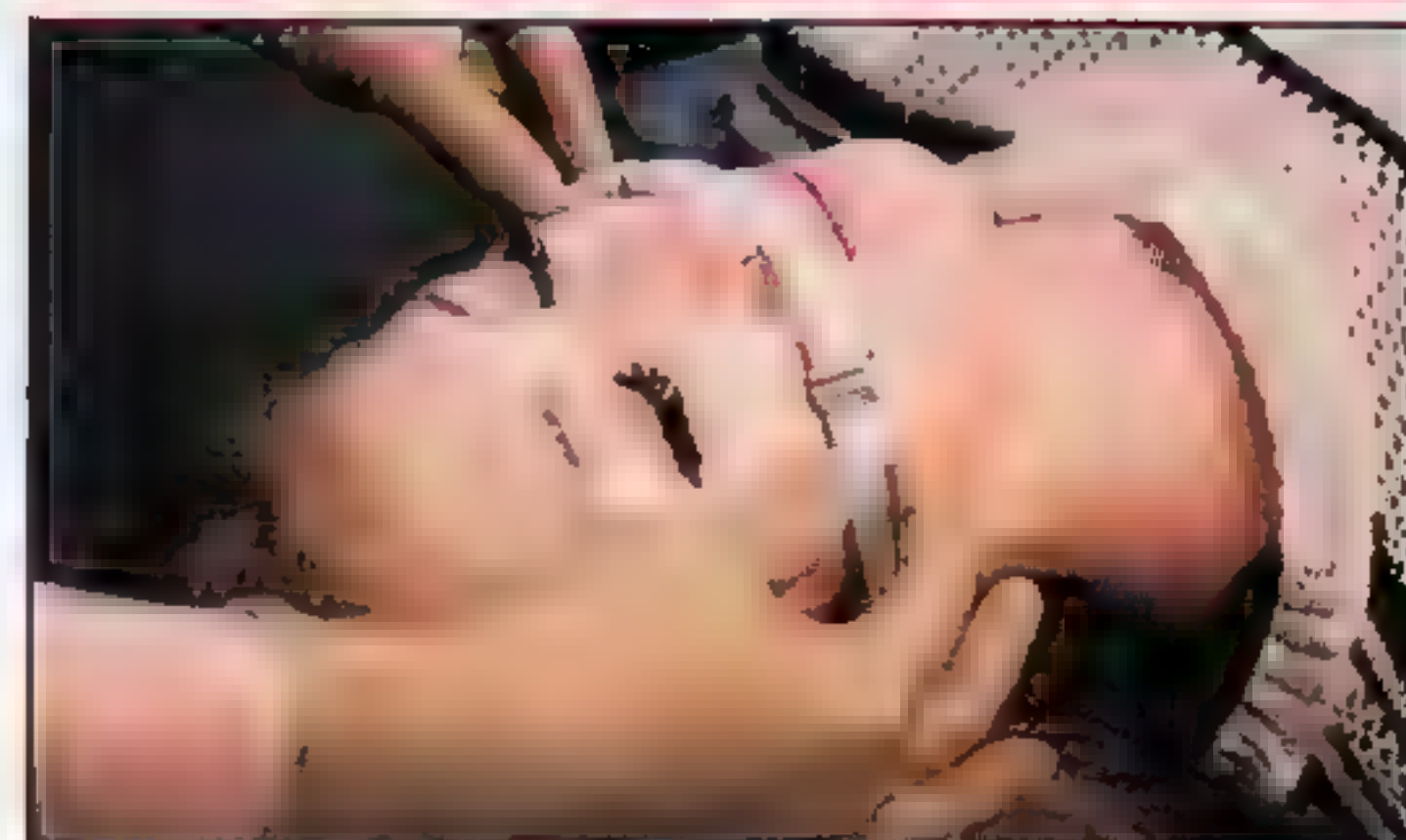
カウンセリング



角張ったフェイスラインをシャープにしたいと相談★ 張り具合や打つ位置などをまずチェック♪



麻酔



笑気麻酔を鼻から吸います。痛みが緩和できるし気持ち落ち着くから安心して施術を受けられる♡



注入



打つ位置にマーキングをしてからボトックスを打つよ★ 痛みも出血もほぼなくあっという間に終了!

ほかにもある!! フェイスライン形成施術♡

口の中を切開して口腔内から行うので外から傷が見えることはありません。正面の顔幅をほっそりさせるために下顎骨の厚みを減らし下顎角と呼ばれる角の部分のカット★

深い層にある脂肪(バックルファット)を除去。口の中に約5mmの小さな入り口をつけ、自然に溶けてなくなる糸で縫うので抜糸は不要で、最小限のダメージで量を減らせます♪

頬骨が前方 or 横へ張り出していて顔がゴツゴツした印象の人は頬骨の輪郭矯正がおすすめ♡ 頬骨を全体的に内側に移動させることで卵形に近い小顔に♡

私たちもエラボトックス 経験者です!!



ボトックスを打ってからエラが気にならなくなりました★ 周りにはそんなに変わらない...って言われましたが...

まつ毛専門店グランドアイズ代表
(32歳/愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

ボトックスを打ってから顔が細く小さくなりました★ 効果は1年ちょっとくらいだったけど、またやりたいと思ってんで♡



ミナミBARCOCO Chinoiserie
(32歳/大阪府)
バツイチ・独身・娘1人
河崎ちのさん

金額	(アラガン) ¥49,800
施術時間目安	10分
ダウンタイム	なし♡

※ ボツリヌストキシン(REGNOX) ¥9,000
※ 土居さんはALLERGAN社のものを使用

心の傷とホクロはファンデじゃ隠せない...

ピンポンダツシュより ホクロ奪取♡

電気メスホクロ取り

トリマー(27歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん



施術の流れ

カウンセリング

ホクロの位置、濃さ、深さを確認★ 治療時間は大きさや個数によって変わるからしっかり聞いてね♪



消毒

ホクロ除去する部分を消毒します。高周波の電気メスでホクロを削るからしっかり消毒するよ♡



麻酔

血管収縮薬が入っている麻酔をホクロの上に打ちます★ ホクロを削っても痛みはないよ★



メスで切除

ホクロの大部分をメスで削るように切除します。削られてる感覚はあるけど麻酔が効いてるから安心♡



電気メス

電気メスで凝固止血をして、残ったホクロの組織を少しずつ焼いていきます★



メスで削りながら切除

メスで取り残しがないよう削りながら切除します。残っているホクロの芯はピンセットで取るよ♪



消毒とテープ貼付

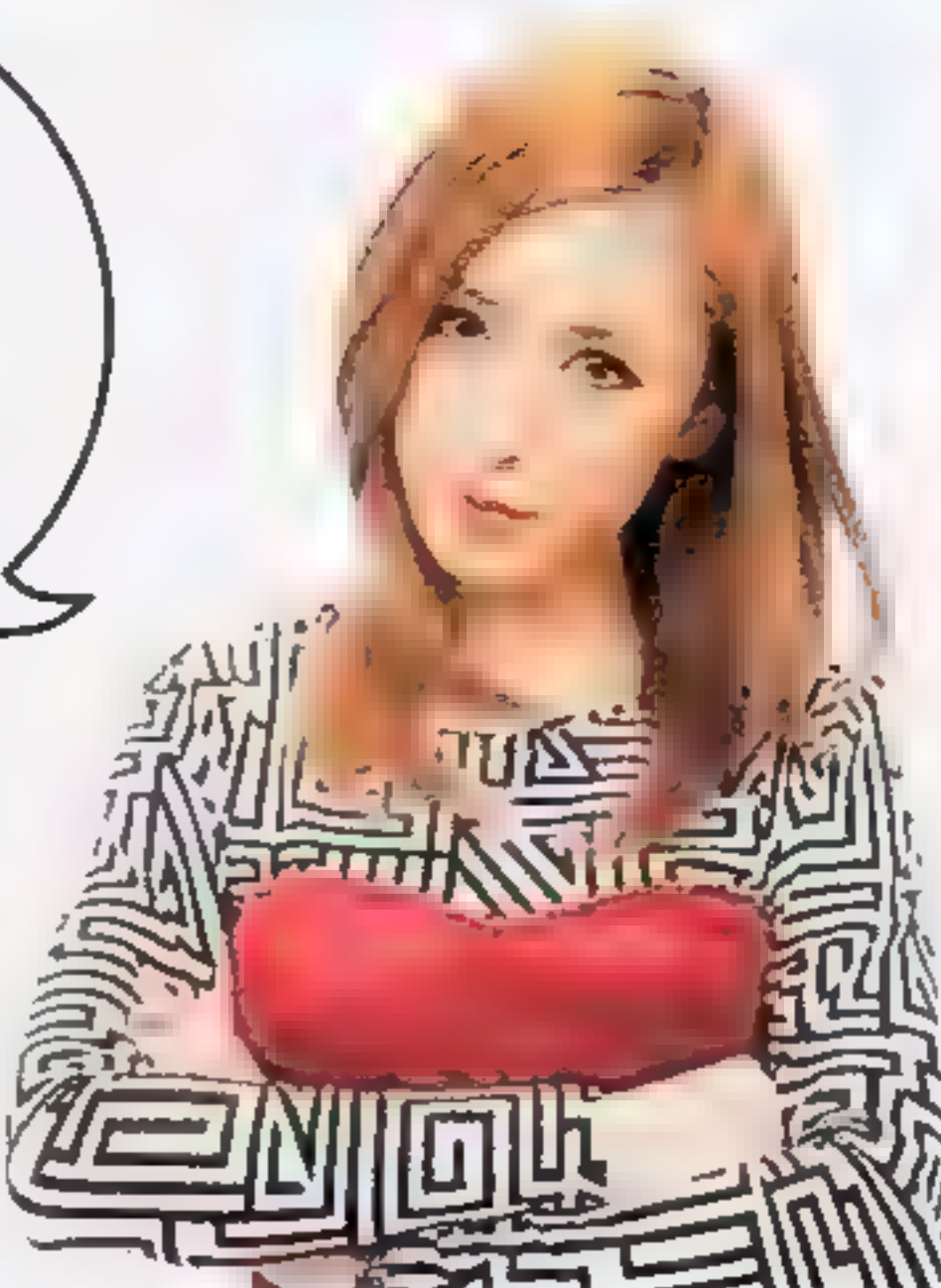
消毒をして、目立たない色のテープで保護したら終了。術後は傷に軟膏などのクリームを塗るよ

ホクロ取りの特徴

電気メス切除法は、直径5mm以下の盛り上がったホクロに有効的な治療方法★ 高周波を利用した電気メスにより、ホクロを削り取るように除去することが出来ます。治療時間が5〜30分と比較的短く通院の必要はないよ♪

そもそも
ホクロって
なんで
できるの？

ホクロは褐色～黒色のアザや皮膚。皮膚に色素をつくるメラニン色素を含む細胞(メラノサイト)によってホクロはできます。ホルモン量で変化し、妊娠中にホクロが増えることも☆



こんな人に
おすすめだよ!!

- ・顔にたくさんホクロがある
- ・出産後にホクロが増えた
- ・微妙な位置にホクロがある
- ・ホクロの大きさが気になる
- ・ホクロがメイクで隠せない

ホクロ取り施術をする際に 知っておきたいことQ&A

Q. ホクロ取りの方法は選べますか？

A. 6mm以上のホクロに有効な切開法があります。ホクロの周りを木の葉状に切開しホクロを取り除き縫合★ 1cm¥20,000〜。

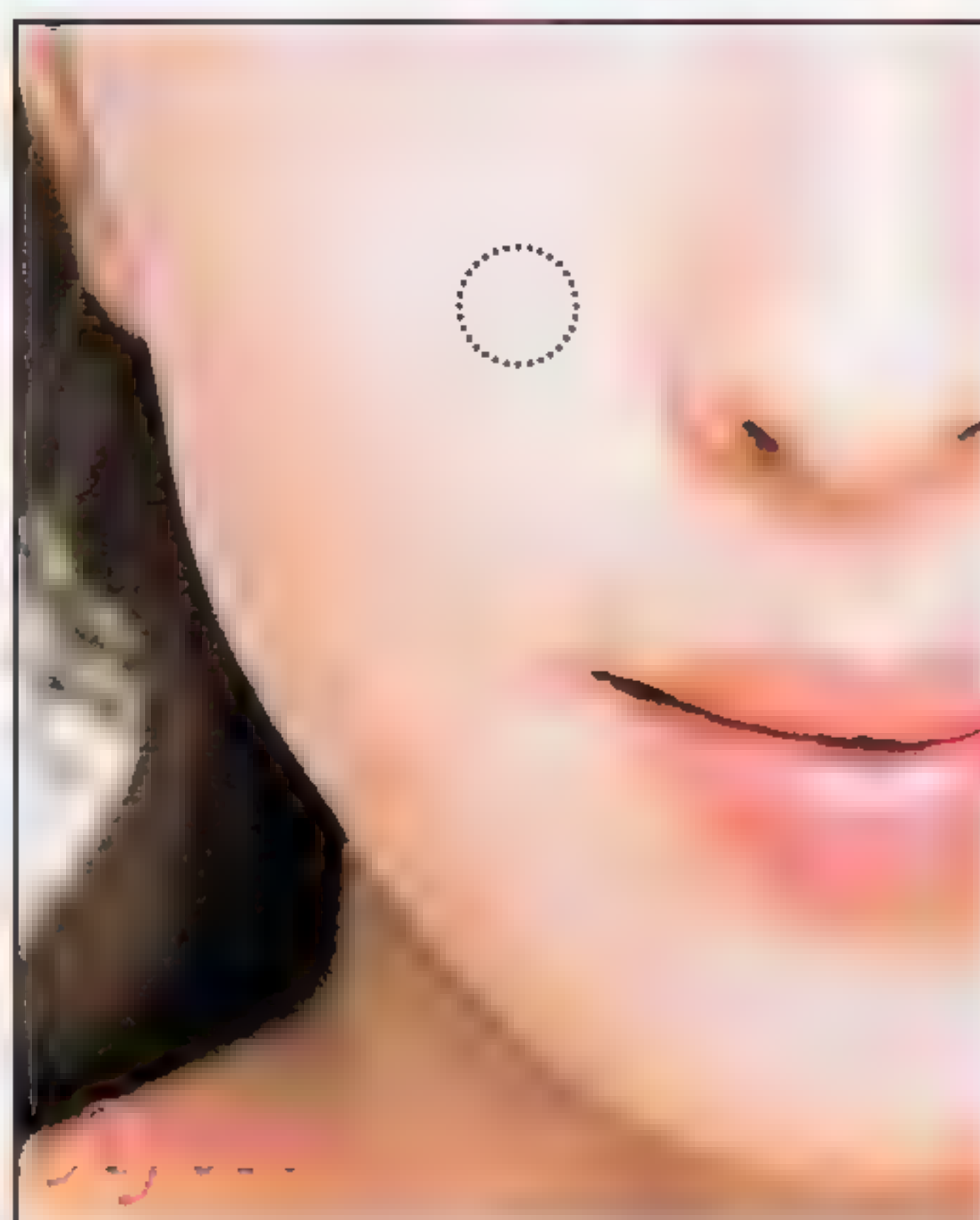
Q. ホクロに種類があるって本当？

A. ホクロはほとんど良性で身体に無害ですが悪性のものもあります。急に大きくなったり出血した場合はすぐに医療機関で診察を!!

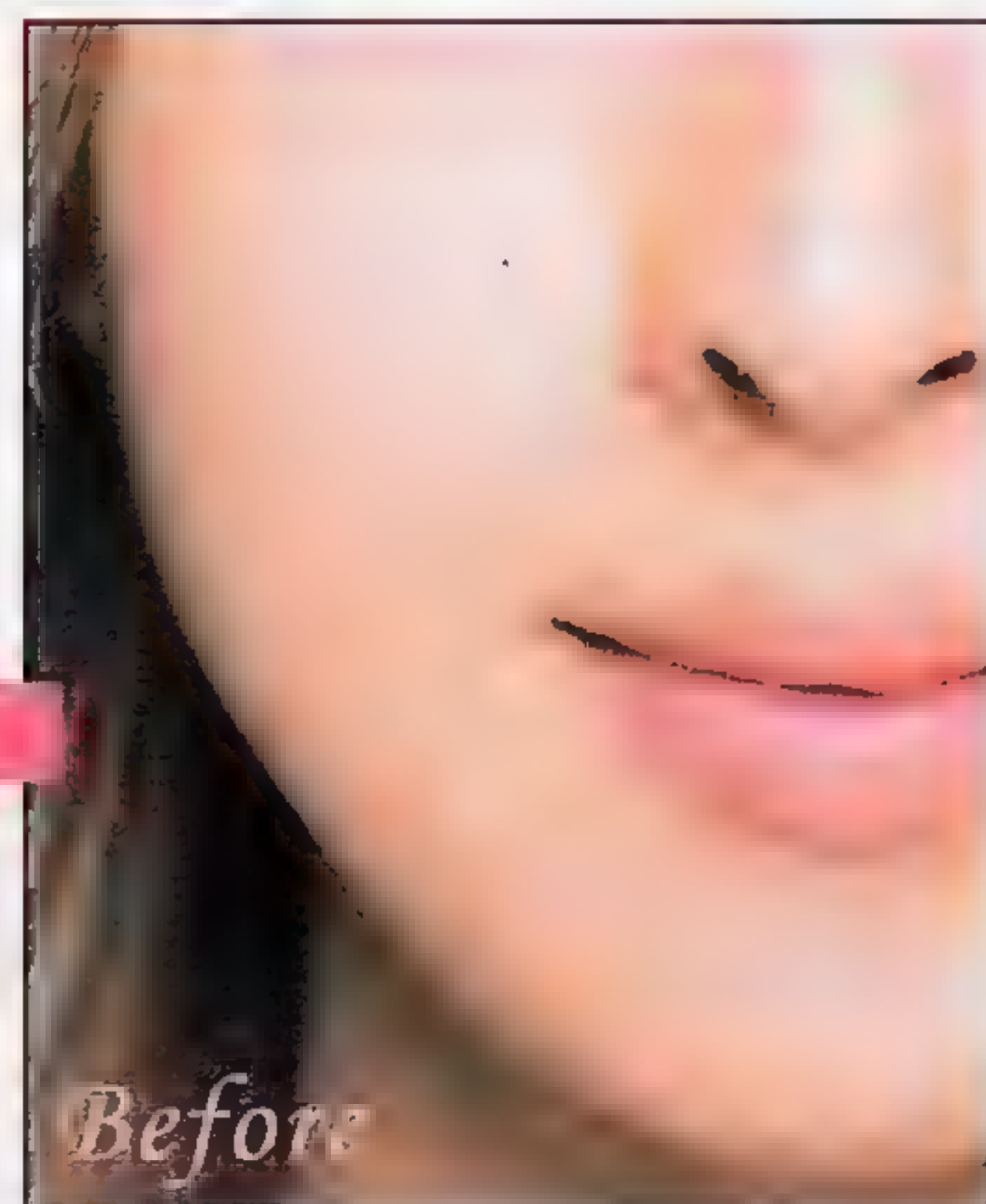
Q. 施術後は自分でケアした方がいいの？

A. 術後のケアは傷に軟膏などのクリームを塗るだけ★ まれに炎症や化膿する場合があるからしっかり塗ってね♪

頬の盛り上がったホクロが...



黒々していたほっぺのホクロがキレイになったよ♡
今度は体にあるホクロをやってみたい〜♪



ほっぺにボツンとあるホクロが邪魔で…。ファンデーションでも消えない厄介なヤツなんです☆

金額

(6mm以下1カ所) ¥10,000

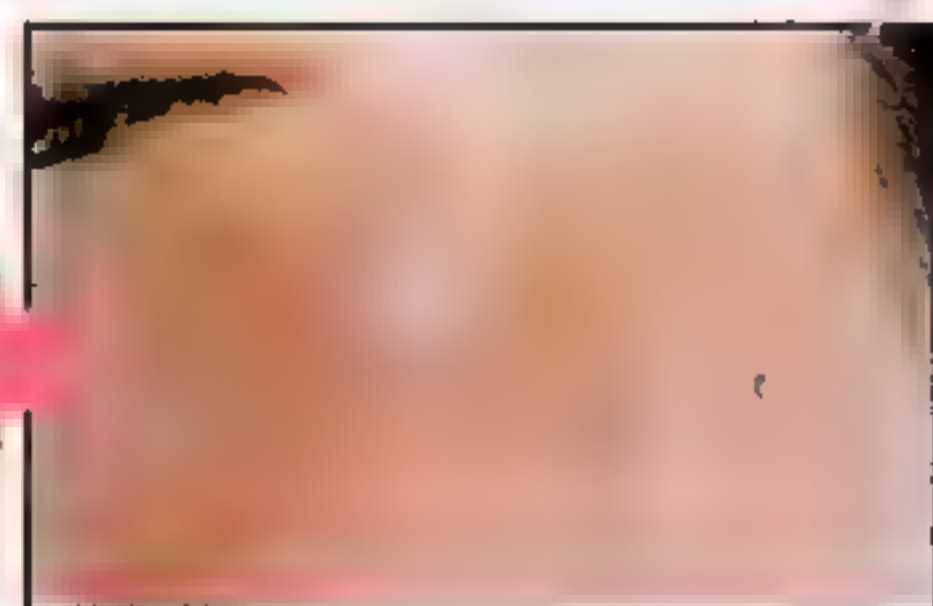
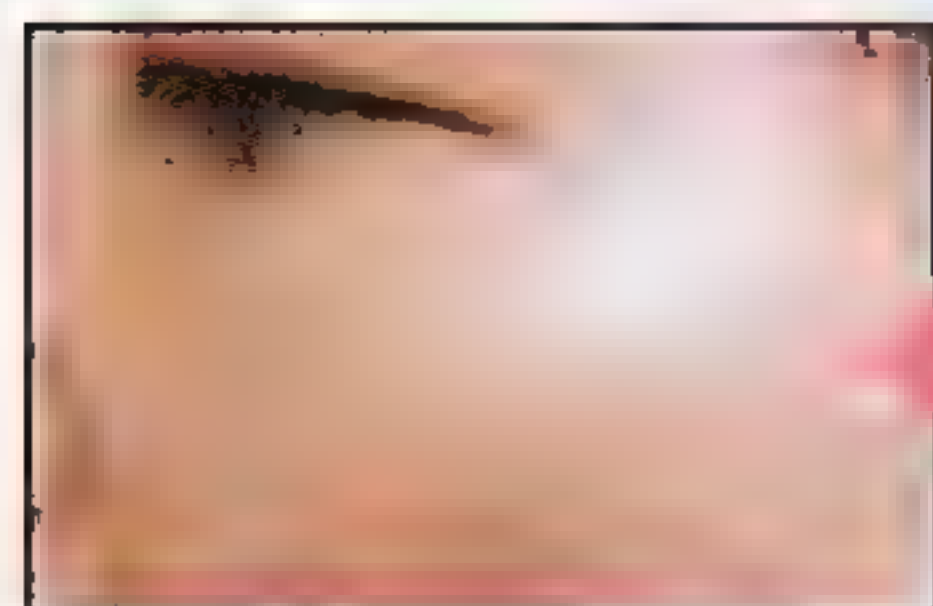
施術時間目安

5〜30分

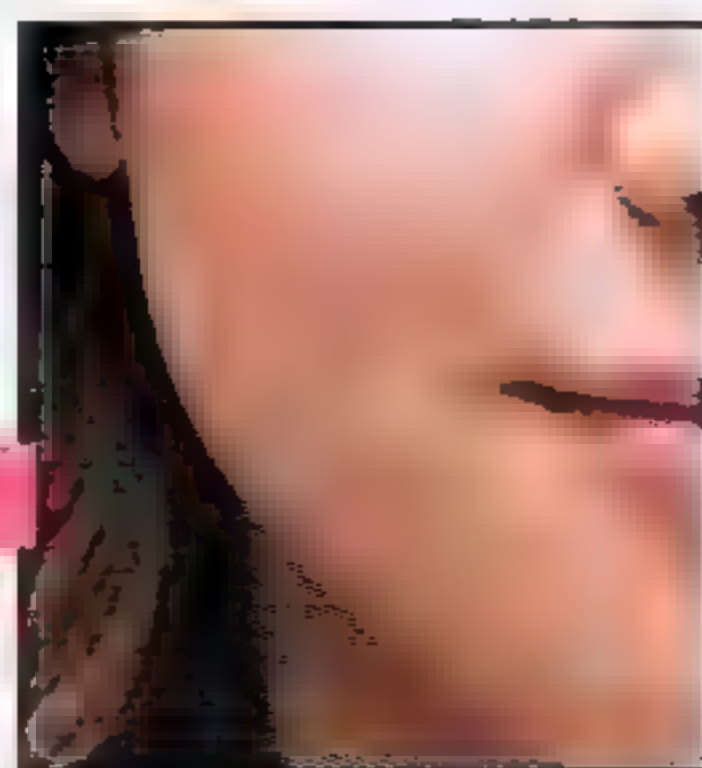
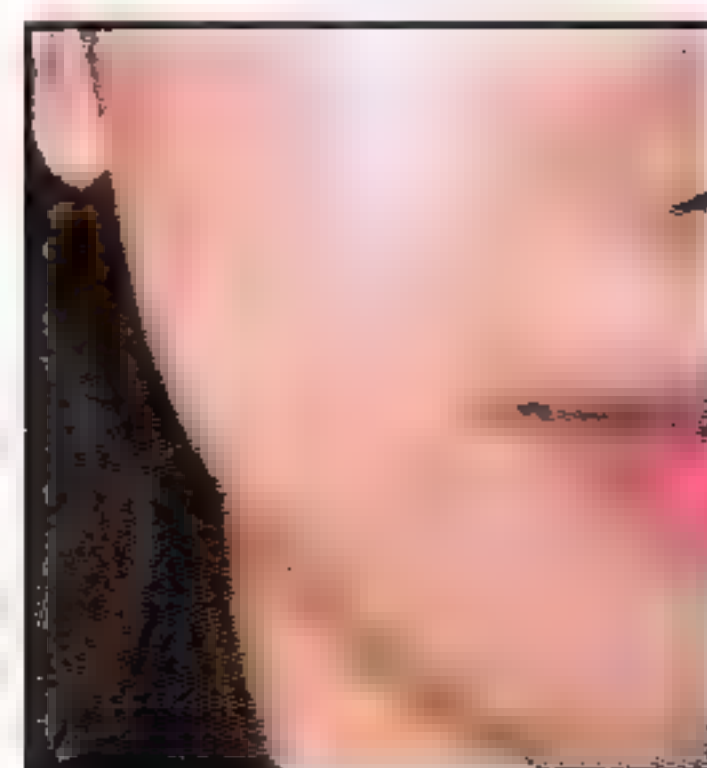
ダウン
タイム

1〜3週間くらい

シミやアザならこんな施術がおすすめだよ♡



フォトRFアドバンス ¥2,000



メラニン量に影響されることがなく、熱エネルギーを効率的に真皮層に与えることができるレーザー。薄いシミにも効果を発揮するよ★

スペクトラル
ルートロ
ーニング
¥9,800

2種類の波長のレーザーを使用する治療法。熱エネルギーが均等に発生してメラニンに吸収され、シミやアザなどを破壊します♪



エレクトロポレーション ¥7,500

イオン導入や超音波導入では浸透させられなかった有効成分を、針を使わず浸透させる新しい導入法♪ 肌のキメを整えて肝斑やシミを改善します♡

私も電気メス
経験者です!!

育休中の正看護師(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん



私も電気メスで顔のホクロを取りました♪ 痛みがなく、施術時間も早いのでオススメ♡

施術後の注意事項

- | | |
|------|-------------------|
| 洗顔 | 患部を濡らさなければ当日から可能 |
| メイク | テープの上からなら当日から可能 |
| シャワー | 患部を濡らさなければ当日から可能 |
| 入浴 | 翌日から可能 |
| 飲酒 | 治療直後は控えるようにしてください |
| タバコ | 治療直後は控えるようにしてください |
| スポーツ | 治療直後は控えるようにしてください |

湘南美容外科クリニック
本田賢治先生



女神級の笑顔でもパンツの脇から毛がこんにちはじゃ幻滅もの…

剛毛っぷりにじえじえじえ ならぬ毛毛毛!!♡

医療脱毛



ミッシングリング代表取締役
(27歳/東京都)
独身・子供なし
金本がすみさん

ひと目でわかる脱毛パーツ



私たちの毛にまつわる失敗談

急遽彼と会うことになって、毛の処理をしてないことに気づいたけど遅かった…。「ひざ下ジョリッてした!」と笑われた。



レーザー(27歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

昔、私の背中の毛があまりにも濃くて旦那に「なんかフサフサしてるね…」って言われたことがあります(笑)



RUNWAY channel エロガール(26歳、千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

プールで勢いよくウォーターライダーを滑ったら、ビキニがずれてしまって脇からはみ毛してました…



毛剃り15分/メンズアイズ代表
(32歳、愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

医療脱毛はエステ脱毛とはまったく違うんです★
医療脱毛とは医療機関だけに許されている脱毛方法で、主にレーザーによる脱毛で永久的な効果が期待できるもの。医療用のレーザー機器は出力が強いから効果的に脱毛を行えます。逆に、エステなどで使う機器は強い出力を出せないで痛みが少なく分、効果も弱くなっている回数も増えてしまいます★

脱毛個所で人気のワキと腕を検証♡



みんなが知りたい脱毛Q&A

- Q. 通院期間はどのくらいなんですか?**
A. 一般的に医療脱毛の終了期間は、脱毛開始から約1年後。ただ、個人差があったり医療脱毛を行う個所により期間は異なります!!
- Q. 敏感肌だけど医療脱毛できますか?**
A. 肌が弱い・敏感肌・肌荒れといったトラブルを抱えていても、肌に直接影響を与えないから医療脱毛をすることは可能です!!
- Q. 医療脱毛は黒くて太い毛にも効果はある?**
A. 黒い色素に反応するように作られているので、濃い毛や黒くて太い毛の方が強く反応して、高い効果が得られます!!
- Q. 医療脱毛は結構痛いって本当ですか?**
A. 照射パワーがエステ脱毛より強いので、効果は上がる分痛みも強くなる場合もありますが、麻酔で痛みを軽減することができます!!
- Q. 脱毛前は日に当たらない方がいいですか?**
A. 日焼けをしているとレーザーが肌のメラニンに反応してしまうため、医療脱毛前は日焼けをしないようにしてください!!
- Q. ビキニライン脱毛は水着が必要ですか?**
A. 下着を少しずらして脱毛担当の看護師がレーザー照射するので、ビキニラインのレーザー脱毛で水着は必要ありません!!

たくさんあるから迷っちゃう? 迷えるコースいろいろ♡

両ひざ下 6回コース ¥70,000	全身+顔全体脱毛 5回コース ¥360,000	両ワキ 5回コース ¥1,000 ※ワキ無制限コース ¥3,800
両ひざ下 6回コース ¥70,000	ハイジーナ VIO 6回コース ¥81,000	全身脱毛 5回コース ¥315,000

汗ジミでできた世界地図から危険なニオイ発散中...

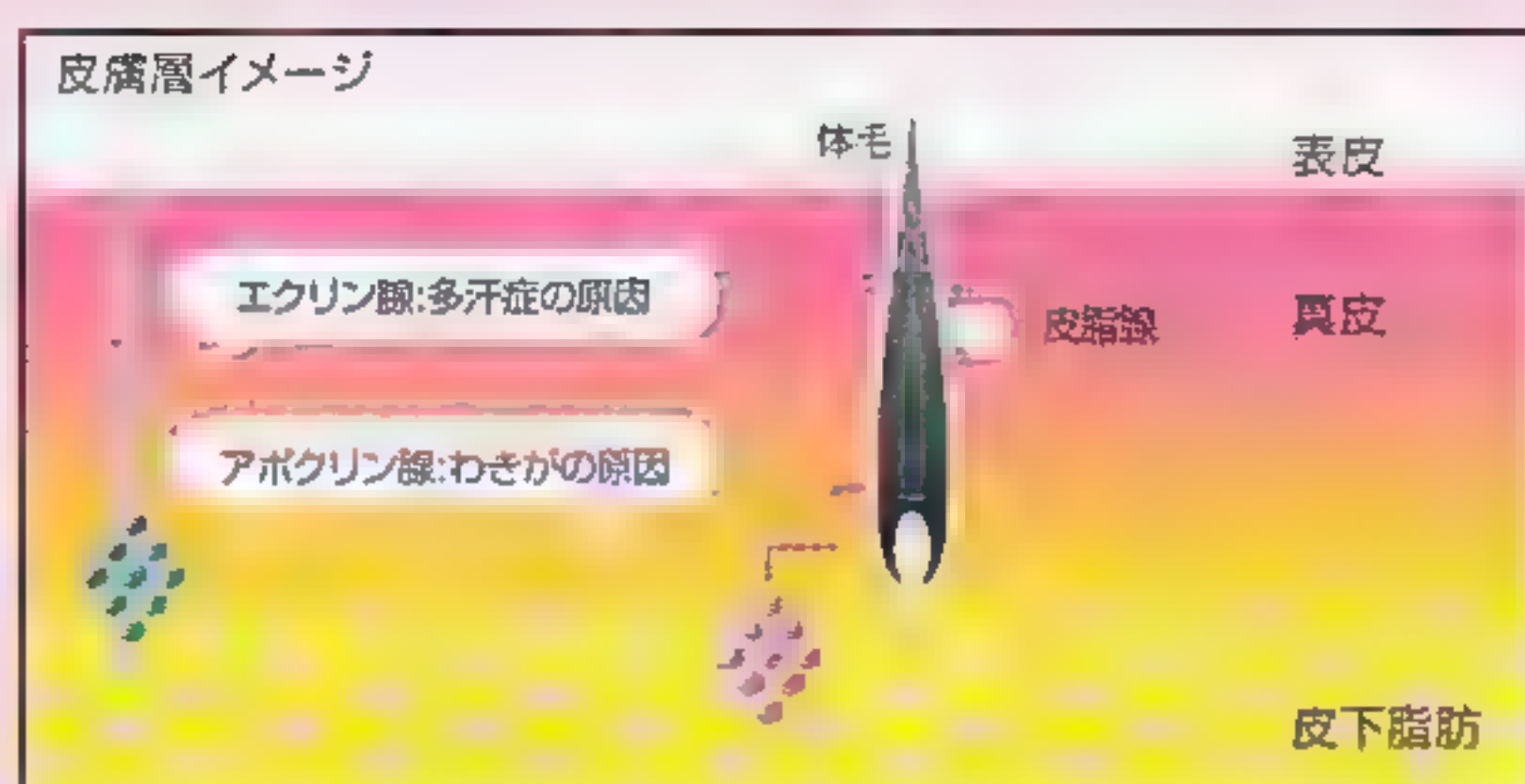
ワキ汗洪水&ニオイの 大気汚染をグリーンに♡

ミラドライ

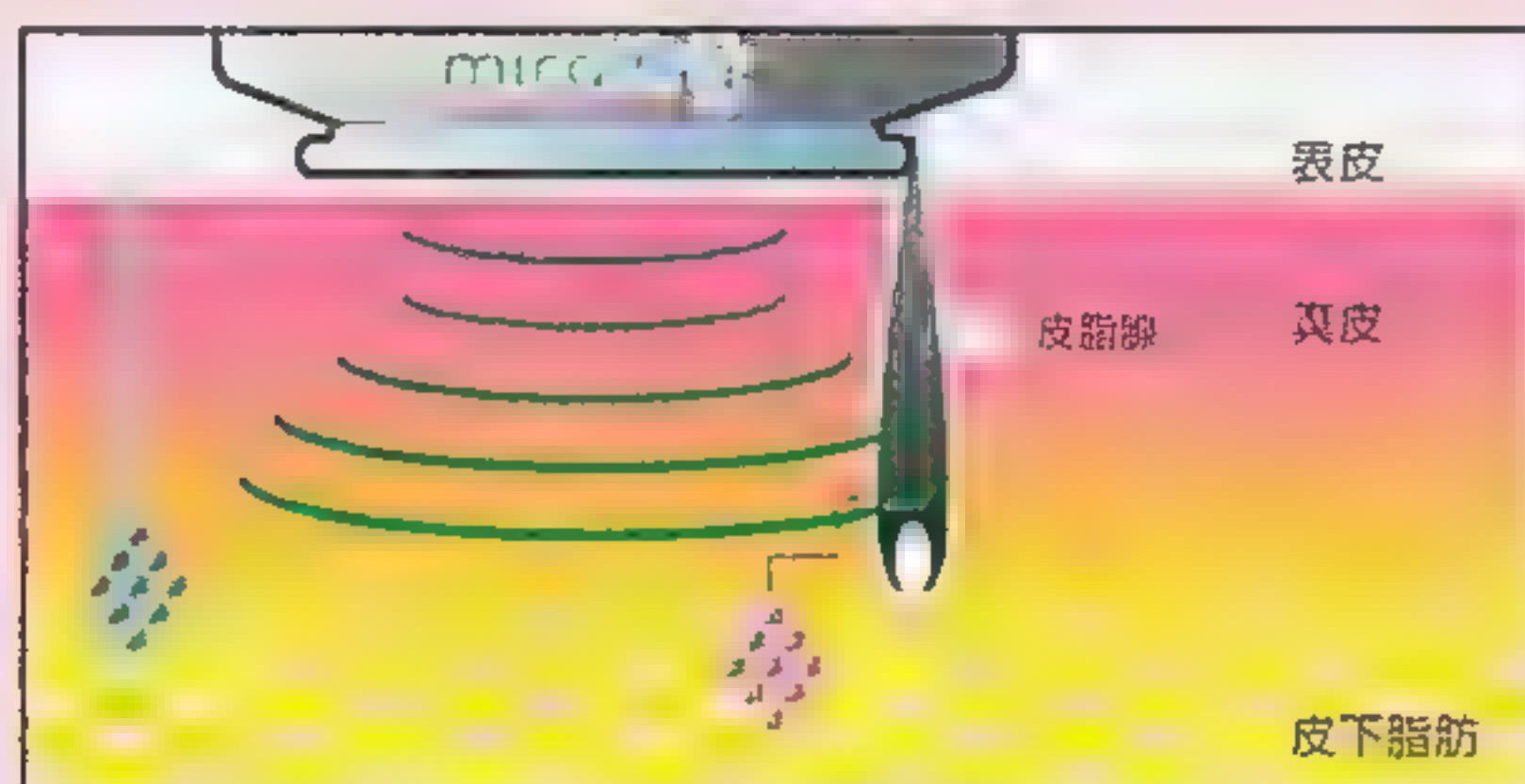
主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

ミラドライの仕組み

ミラドライは、水分の多い汗腺に狙いを定め、汗腺付近にマイクロ波エネルギーを集中させてわきが・多汗症を治療するよ★



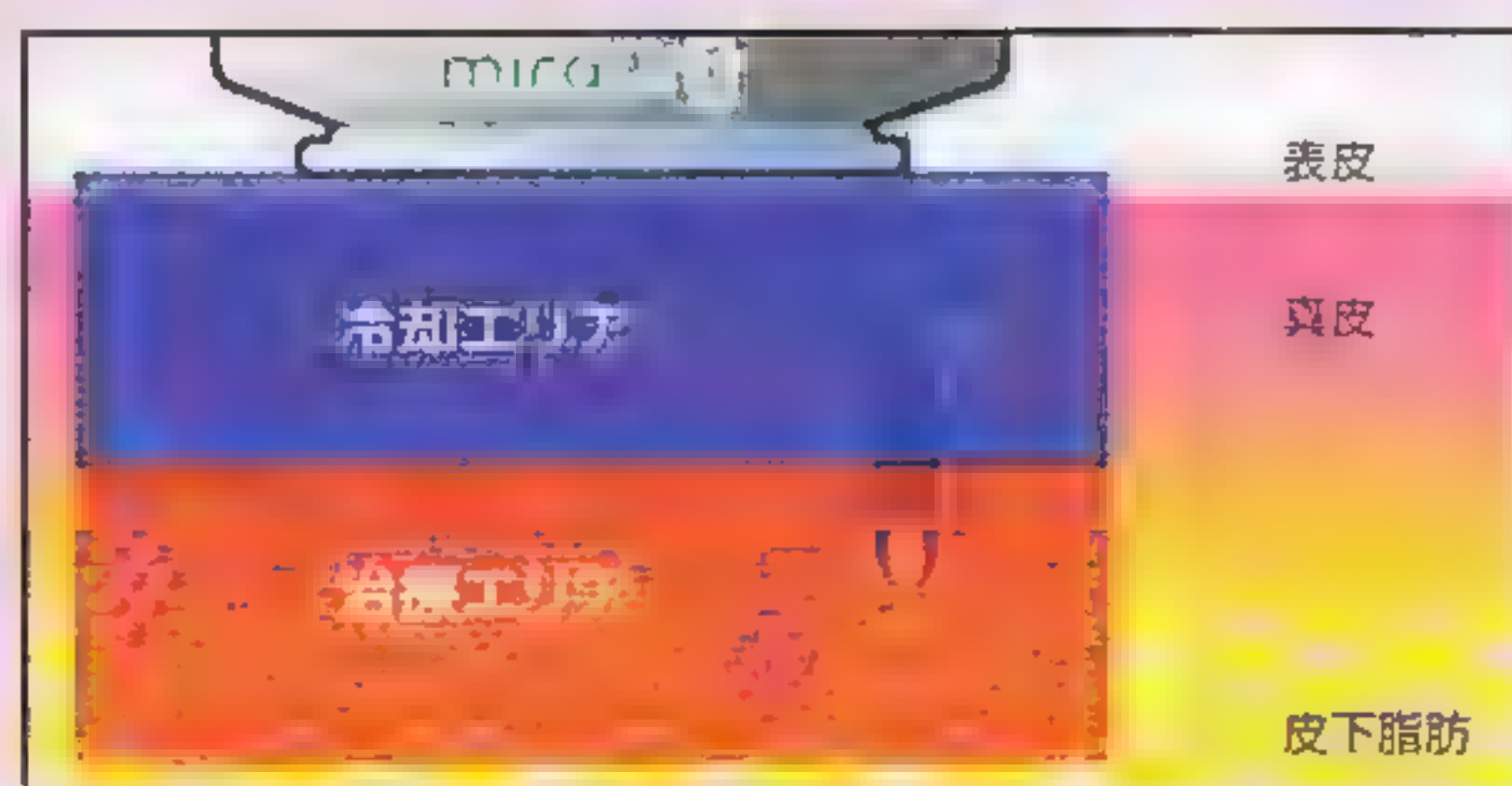
アポクリン腺、エクリン腺が集中する層へマイクロ波を照射★ 表皮から真皮が冷却され、エネルギーがより深部へ届きます!!



マイクロ波は皮下脂肪層と真皮の境目に蓄積されて汗腺に吸収されるよ★ 熱が届く深さと照射幅を調整するから火傷の心配もなし♪



表皮から真皮を冷却して熱から保護★ マイクロ波は汗腺エリアに集中するから、より深い脂肪層以降へは大きく影響しないよ!!



私たちのワキ汗に関する失敗談

ワキの脱毛をしてからワキ汗が多く出るようになった気がします...♡ ワキ汗を抑える施術をしたいですね★

主婦(32歳/東京都)
既婚・息子1人
久野奈子さん

年中ワキ汗がすごいからグレーの服が着れない♡ 服のバリエーションが狭まるのは辛いのでやってみたいですよ!

OL(27歳/神奈川県)
独身・子供なし
えりこさん

冬でも室内が暑くて汗をかくことが...。でも汗をかいてるから上着を脱ぐに脱げない...という悲しい経験があります♡

銀座某店勤務(25歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん



こんな思いをしないためにもミラドライに挑戦すべし!!

ミラドライの特徴

ミラドライは、マイクロ波を皮膚の上から照射して、その熱で汗腺を破壊する治療法★

皮膚を切らずに治療することができて、破壊した汗腺は再生しないから施術直後からワキの下に汗をかかなくなります♪ そして効果は半永久的!! さらにワキの下の体毛が薄くなるといううれしい特典も♡ 施術後のダウンタイムがほとんどなくて日帰り治療も可能。完全摘出法のように体に負担をかけないのも魅力!! 現在のワキガ症、多汗症治療法の中で、効果とダウンタイムのバランスがよい最新の治療法なんです♡

ミラドライの3大メリット★

施術の流れ

カウンセリング

ワキガ・多汗症の悩み、ワキ・肌の状態、体調などをカウンセラーが丁寧にカウンセリング。

マーキング

発汗する場所や体毛の位置を調べてテンプレートを使ってマーキング♪ 毛は事前に剃ってね♪

局所麻酔

ワキの複数箇所へ麻酔注射をするよ★ だいたい10分くらいで効果が現れます♪

治療

ワキガ・多汗症の原因である汗腺を治療していきます。治療時間は片側で約20分だよ♪

冷やす

最後に治療部位を冷却して、クールダウンで終了♪ 治療後の激しい運動は控えるようにしてね★

わきが・多汗症
ミラドライ

新宿本院・池袋・品川・横浜
大宮(さいたま)・名古屋・大阪東梅田 限定

1回 ¥350,000

他の施術との比較

ミラドライ、完全摘出法による施術、ボトックス注射の異なる施術を表にして比べてみたよ★

	ミラドライ	完全摘出法	ボトックス注射
効果	半永久的	半永久的	3~6カ月
傷痕	なし	あり	なし
ダウンタイム	数日~1週間	2~3日安静	なし
治療時間	1時間程度	1~4時間	30分程度
ワキガへの効果	有効	有効	やや有効
多汗症への効果	有効	不向きな場合あり	有効

愛は求め過ぎない★
美は求め続けてこそ
成り立つもの♡

木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

美は妥協しないことだと気づいた

ほうれい線と唇にヒアルを打って、シワが消えて唇もぷっくりしました♪
ホクロも15個くらい取りました★ 美は妥協せず攻めの姿勢ですね♡

銀座某店勤務(25歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

私の辞書に妥協という言葉は存在しない♡

数々の失敗が私の美の教訓

昔キャバの撮影で腕を上げたら毛がちよろっと生えてた…。鼻が高い友達と横向きで写メ撮ったら高さの違いにがく然…。絶対キレイになってやる～★

本来の自分を手に入れるため
下巻でさらに美しくなります♡

お姉さんたちの

施術にまつわるエピソード

お姉さんたちの体験してよかった施術や、やればよかった…というような体験談をご紹介します★ みんなも参考にしてみてくださいね♡

効果絶大でヒアル様々です♪

打った直後のほうれい線が一番ふっくらしてました★ 初体験のあの感動は忘れられない♡ 徐々になくなるけどハマる人の気持ちが分かります♡

歯科医療事務(30歳/東京都)
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

人気の施術を
格安で
体験できる♪

モニター募集!

SBCでは各クリニックやドクター別に人気の施術や最新技術を取り入れた施術を格安で試せるモニターを募集中♡

モニターとして施術を受ける場合は、施術前後にアンケートに答えたり、ホームページなどで紹介する動画や写真撮影などに協力してもらうなどの条件があるよ♪

モニター例

クイックコスメティーク(埋没)

ピュアグラフト脂肪注入

通常価格 ¥248,000

通常価格 ¥980,000

モニター価格 ¥159,000

モニター価格 ¥498,000

※手術前・手術後の写真撮影や、手術中動画の撮影、WEBサイト、雑誌広告での公開協力、また体験談を提供いただける方に限ります。ご了承くださいませ。

なんと通常価格の
30%~100% offで体験できちゃう♪

SBCメディカルグループ全国36院

湘南美容外科クリニック全国24院

東京(新宿本院/渋谷/池袋/品川/町田/立川/上野)
関東(横浜/湘南藤沢/川崎/千葉/柏/大宮)
中部(名古屋) 関西(大阪梅田/大阪東梅田/大阪 心斎橋/大阪 あべの/神戸/京都)
中国(広島)九州(福岡)北海道(札幌)東北(仙台)

■湘南美容外科・歯科
■南青山メディカルエステティック
■SBCメディカルエステティック

■スキンビューティークリニック
■SBC新宿近視クリニック
■六本木レディースクリニック

■SBC毛髪再生医療センター
■新宿血管外科クリニック
■ルネッサンスクリニック

各院共通のご予約&受付はこちら0120-256-999

2014年3月31日(月)
施術分まで

30%off

一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)
施術分まで

30%off

一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)
施術分まで

30%off

一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)
施術分まで

30%off

一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)
施術分まで

30%off

一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)
施術分まで

30%off

一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

2013
December
発行

女も25過ぎたら枕を濡らす夜もあります△ 山アリ谷アリ乗り越えた人生の履歴書を見て、2014年を実りのあるものにしましょう♪ その前に、1年分のほこりをしっかり掃除して、美容施術でお肌を磨いて準備万端にね♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY)

STYLING_Mizuki Nakano

MODEL_SAYAKA,SAKI,RINA

Contents

Part 1 Nadeshiko相談室

Part 2 出産後クラブ

Part 3 セレブの魔法

Part 4 冬に効く美容施術

Part 5 お掃除レッスン

Part 6 炭酸美容図鑑

Part 7 材料使い切りレシピ

Part 8 あゝ人生に涙あり

Part 9 かなつ先生的美容教室

(さき)ニット¥8,190/DURAS
(りな)シャギーニットワンピース¥8,610/DURAS ネックレス¥1,260/お世話や (さやか)ニット¥3,990/セシルマクビー渋谷109店

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♡

Nadeshiko相談室

第3回

奥山絵里奈さんのモテ度を上げよう♡

アラサーになった途端、モテなくなった♡ そんなわびしさ感じてませんか？ 若い頃とはひと味違う、オトナのモテテクをTokyo Nadeshikoがアドバイス♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

Part.1
盛れぬなら
盛ってみせよう
アヒルの子♡



人生で3度
あるモテ期

オ
モ
い

プ
チ
込
む
な
ら
今
で
し
よ

アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♡ 共感度120%のぶっちゃけトークとアイディアで心のモヤモヤ晴らします★

ライター &
Tokyo Nadeshiko ブロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

絵里奈さんのモテ年表♡

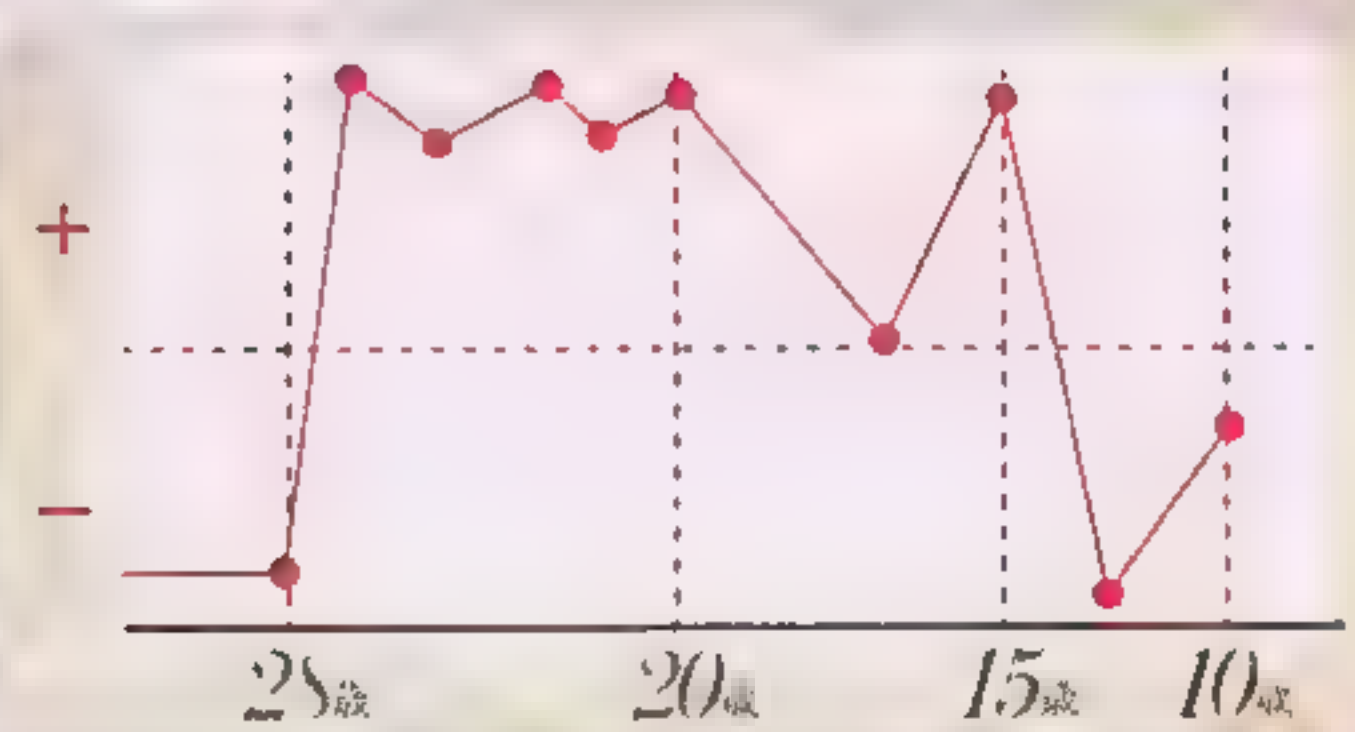
- 13歳 男子と話せないしつきあう=不良と思っていた
- 17歳 人生最大のモテ期♡ 誰を選ぶか超迷った！
- 19歳 彼氏以外にも良くしてくれる男友達が増える
- 22歳 謎にモテた。最寄駅までの送迎も多かった★
- 28歳 飲み会でアドレス交換しても音沙汰なし♡

イベントコンパニオン
(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

奥山絵里奈さん
Profile

1984年11月23日生まれ/AB型 熊本県出身。イベントコンパニオンの仕事と平行して、ミリタリーアイドルとしても活躍中♡

主婦 &
Tokyo Nadeshiko
ブロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん



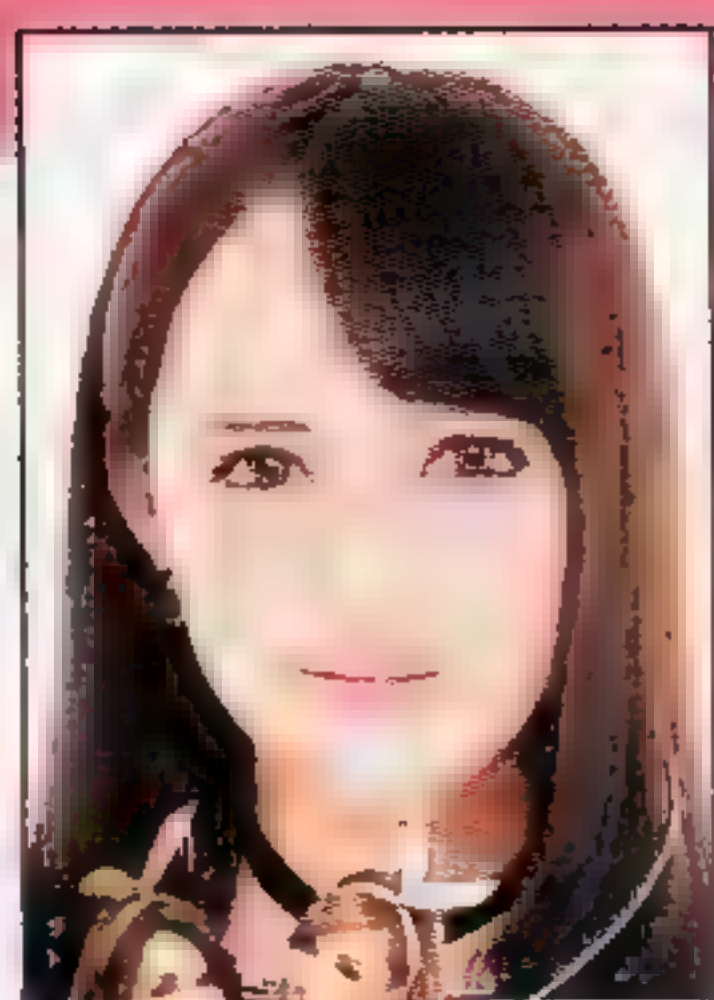
気がいたらモテなくなっ
てたなんて、ア
ラサーは、
（以下、） え、本当
はモテてるんじゃないの？
（以下、） それとも単純
に手ごたえがないってこと？
（以下、） いや本当に
モテないんですよ。例えば飲み
会でアドレスを交換しても、誰
からも連絡がこないとか…
M それはリアルだ…
絵 あと自己紹介で「休日はコ
スプレしてイベントやってる」
って言うのがツツリ引かれる♡
M コスプレはなぜ始めたの？
絵 私、ミリタリーのアイドル
活動をしてるんですけど、それ
のキャラの一環なんです。そ
うなんだ。でも最近、ヲ
タ女子、みたいなのも流行って
るからウケそうだけどもね。
M あと、カラオケでAKBと
かのダンスを本格的にやるのも
謎にウケが悪いんです。
M 遊んでるコに見えちゃうよ。
ひとまずカラオケ入ってること
で飲み会はやめとこ！
M やっぱ男ウケしモテるって
考えると、初回は控えめなキャ
ラに持っていくかいいね。
絵 出し過ぎは引かれるよね。
M 私の場合、なんかモテた
のが回想してみたら、具合悪く
て大人しいときだった…
M ひとまず、この人と仲良く
なりたい。っていうのがあれば
ベストだと思うんだけどなあ。
M そう思う人もたまにいるん
ですよ。でも私、恥ずかしがり
屋だから自分から行けなくて…
お酒が入ると自分から行くみた
いなんですけど。
M どんな感じで行くの？
M いまはもうやらないですけ
ど、数年前は人をイスにしちゃ
うクマがあつて…
祐 イス、アウトー！ それや
った時点で「このコ軽い」って
思われちゃうよ。

ダメ、絶対！ 自分もすこ
いやらかすからわかるけど…
もし絵里奈ちゃんが「今夜
持ち帰りたい」ってくらいなら
それがベストなんだよね。
M 男は持ち帰れたの？
M いや、まったく…（笑）。自
分が潰れて終了…みたいな。
ただの酒乱じゃんよ。
M いつの間にか、酒乱女子の
会になっちゃったね。

じゃあ、酒乱のうちに成
功したパターンを思い出そう！
んー、まずあたしも祐香もコレ
って思った男はうまく狙い打ち
してたんじゃないか（遠い
目）。旦那とかさ。てか、祐香
は独特のワザを持ってるよ。
M それ教えてください★
M ワザというのか、好きな人
とすんごく楽しそうに話すの♡
M そうかな？ 自分じゃわ
かんないんだよね。
M あれは素直に男が喜ぶと思
う。変な小細工とかぶりっこす
るより絶対効果ある。あと聞き
上手なこともモテだよ★
絵 おー、MERIさんは？
M 最近気がついたのが、ふと
目があったときにニコッと笑っ
てテク。全然男のカン違いな
んだけど「オレに気があるのか
も？」って思っちゃうよ。
M スゴイ、早速試します♡
M あとは自分の魂にすりこま
なきゃならないんだけど…「男
との出会いの集まりで飲み過ぎ
ないこと」…（笑）。
M あと「潰れると思ったら、
即タクシーで帰る」だね。自分
が崩壊する直前で止められれば
一番いいんだけど（笑）。
M でもそれって、ダムにヒビ
入ってるようなもんじゃん。
M あとは壊れるだけだね（笑）。

お悩み相談② 広いおでこを隠す 前髪アレンジが知りたい!

普段は前髪で隠してるけど、めっちゃ広いんです。たまにはぱつん以外もやりたい!



Before

子供の頃「地球で一番広い」とからかわれて以来、コンプレックスに...。おでこ出しが苦手だからアレンジの幅も少なく、マンネリした印象になりがち。



とんなアレンにも



After

前髪を2段に分け下側の毛先をくるん。上側は立体感が出るようにふわっと♡生え際の位置をごまかせるし仕上がりもガーリー★



二段仕込みのふわ前髪で、薄クリ風におもてなす。

前髪が長い物を選び

After

前髪を厚めにとり、おでこを横切るように編み込んで♡。編み始めの位置を低めにすると、おでこの面積を狭く偽装しやすいよ!



ナadeshikoからのワンポイントアドバイス★

自撮りテクを磨こう♡

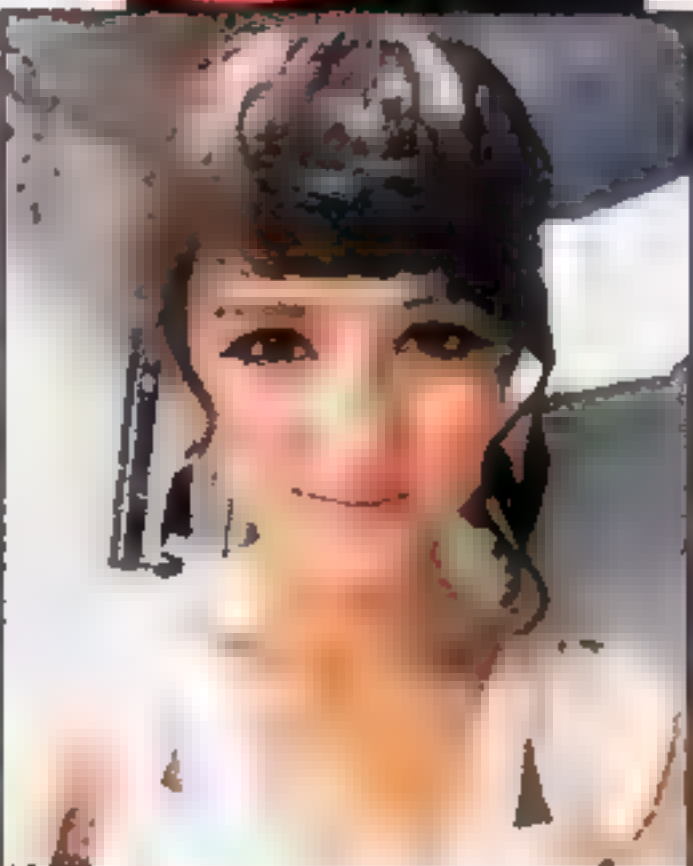
写メこそ盛ってなんぼ

「ブログの写メが盛れてない!」と物申す2人が、Nadeshiko流の自撮りテクを伝授♡



Before

光を気にせず撮ってるからクマが映りこんでるし、顔色も青白く見えてる。単純な顔のアップだから、コンプレックスの広いおでこも強調されがち。



After

適当な場所でも光の当て方と角度で全然変わる!肌の年齢感も飛ぶし、おしゃれ写真っぽく仕上がる。

斜め上から顔中にムラなく光を当てる!画面じゃなくてカメラをちゃんと見る!加工ではおでこを切って小顔に見せる!自分の顔が盛れる角度を研究しておく!かわいい小道具で顔の一部を隠す!

募集♡

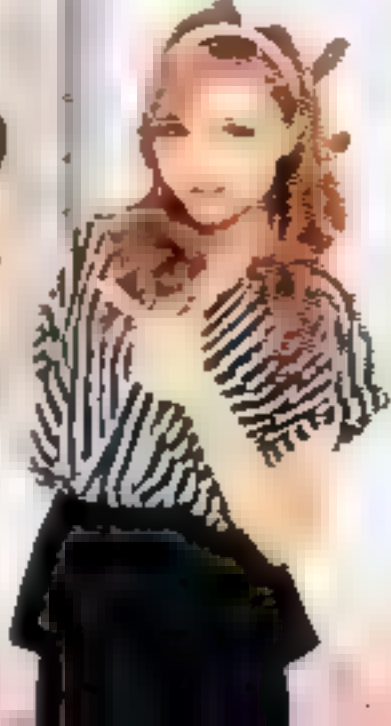
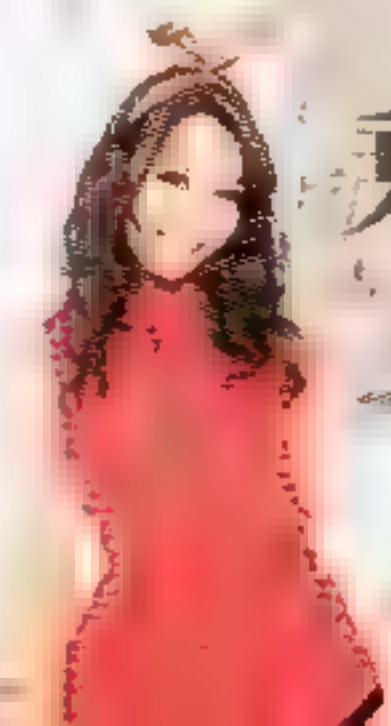
あなたもNadeshiko相談室で新しい自分を見つけませんか?

Nadeshiko相談室では一般の読者の方からの悩み相談にも乗っちゃいます♡巻末のモデル応募シートの項目を全部ご記入の上、写真を貼って「Nadeshiko相談室に参加希望」と書き、編集部までご送付ください★たくさんのご応募お待ちしております♡

酒に飲まれる前に帰る

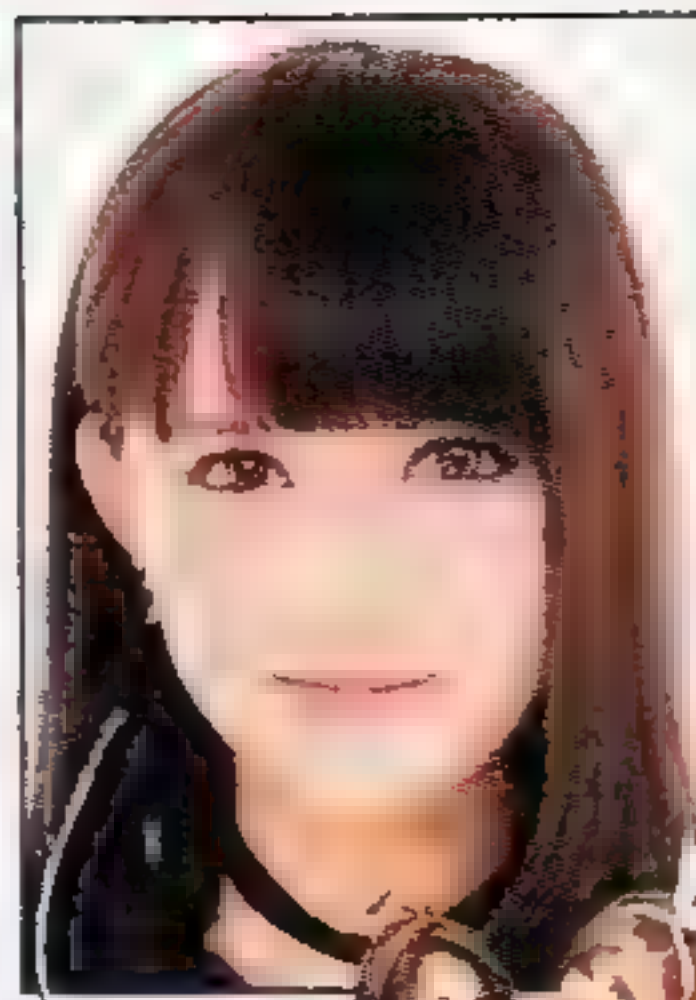
酒乱禁止!男に乘るな!乗るならタクシー♡

自己主張を抑えつつ



Before

「目とラインのすき間が空いてるしファンデもシャドーもざっと塗った印象...」(ヘアメイクさん談)。「絵里奈ちゃん、毛穴埋める気ないでしょ?」(MERI)



ナadeshikoがプロデュース★

お悩み相談① 雑なメイクを卒業したい!

薄くキレイなメイクを心がけてるのに雑って言われる。どこをどう変えれば盛れるの?

ナadeshikoがプロデュース★

彫りで印象UP

ねぼけ目を改善

目は垂らす

チークは広めに

After

鼻は少し目尻を上げて、目尻を少し上げて流行も意識。目元を強調してるのでリップはナチュラルなピンクベージュ系。肌は元からキレイだけど、毛穴をカバーした方が若見え。



どこが雑かわかった(笑)。薄く見せるのとただ薄だけの違いも理解!適度に盛った方が顔がパツとする。

彫りも流行りも取りこんだトリちゃん風は、よりEYE

お悩み相談③

シチュエーション別のモテ仕草が知りたい!

「モテなくなった」という絵里奈ちゃんの恋活支援!アラサー流のモテテク魅せます。



男に「気がありそう」と思わせる



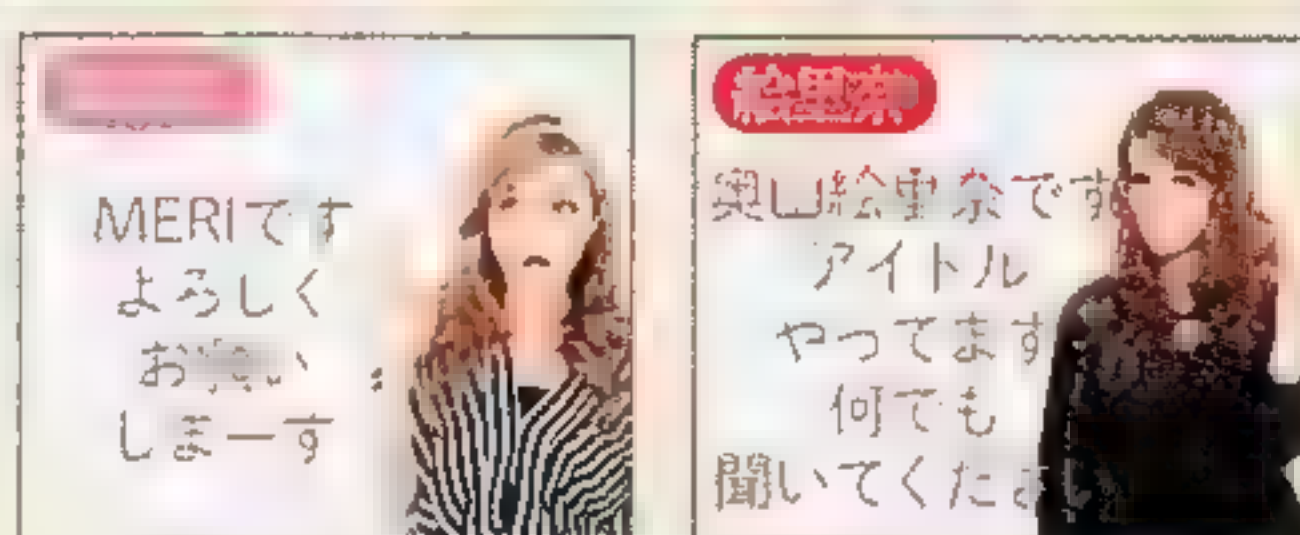
「ただ見るんじゃなくて、ニコッと微笑むのがコツ★」(MERI)「本命限定だけど私のは無意識♡」(祐香)「楽しそうだと相手も絶対うれしいハズ!」(MERI)

去り際に余韻を残す



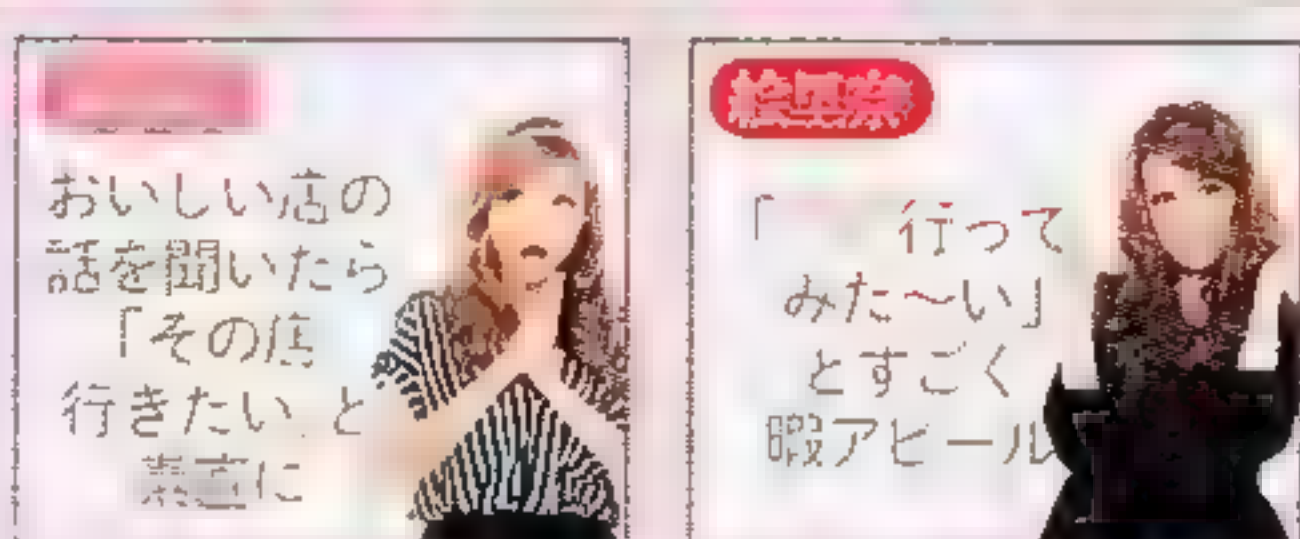
「あえて語らず目で殺してこそオトナ♡がついてる感も出ない★」(MERI)「一緒にいると楽しいって自然にアビれるから、次につながりやすい♡」(祐香)

合コンでの自己紹介



「自己紹介はサラッとで十分!」(祐香)「多くは語らず聞き役に回る方が好印象。あと「何でも聞いて下さい」は上から目線っぽいのでやめとこ★」(MERI)

男からデートに誘わせる



「思わせぶるのもテだけど、素直に行きたいって意志を伝えた方が早い!」(MERI)「なんなら段取り組んじゃうのもアリ!軽いノリなら重くない♡」(祐香)

産むのも人生 産まないのも人生

出産後クラブ

第16回 古橋綾香さんがマタニティブルーを乗り越えるまで♡

臨月が近づいて「ようやく母としての自覚が芽生えた」と語る綾香さん。女心と母心。2つの狭間で揺れた、2カ月間の想いの変化を振り返ります

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

出産には物語があります♡

Part.2
産んだら
ボロボロは
イヤ!

11月12日―妊娠8カ月めの
母心が芽生えた正午の純情な愛情♡

現実的に「健康に生まれてくれればそれでいい」と思えるようになったのは、胎動を感じるようになった6カ月の終わり頃から。自分の体調と同じように波があるから、動きが大人しいと「大丈夫かな?」って心配になる。

実は4カ月の頃から切迫流産気味って言われてたんだよね。あと、骨盤の位置が低いから普通分娩も難しいらしく、もしかしたら帝王切開になるかも……って。

妊娠すれば生まれてくるのが当然じゃなくて、すごく幸せなことなんだね。1日1日育ってくれることが有り難いって思った。いまでもこそお腹の子を優先して考えられるようになったけど、妊娠初期は自分の体の変化に戸惑うばかり。大きくなるお腹や、濃くなるお腹の毛……。全部自分じゃないみたいで抵抗感じてた。

でも、母になる自覚ができると人って変わるもんだね。いまはお腹も体の丸みも含めてすべてが愛おしい。特におっぱいなんて2カップも上がって盛り盛りだし(笑)。今回の妊婦ヌードも撮影できてよかった。

共通の話題ができたからか子供のいる友達と会う機会が増えたのもうれしい変化。最近みんなで語るのには子供のお受験について! いままで全然考えたことのない世界だから、ちょっとワクワク。私もお母さんになったんだなって改めて実感してます★

予定日は1月末〜2月の初旬。でも切迫早産の可能性があるらしいから、ちょっと心配。あ、ちなみに性別は男のコです♡

将来のことはまだ全然考えてないけど、現状としては、ママ大好きコに育てることが一番の目標です♡

9月15日―妊娠6カ月めの
マタニティブルーな屋下がり

正直な話、妊娠するまでは自分は一生遊んでる人間だと思ってた。もちろん子供は作るつもりだったよ。でも、まだ遊びたいというか……。なんか現実的じゃなかったの。だから妊娠検査薬で陽性反応が出たときは、まるでドラマを見てるような感覚。突然すぎて最初は戸惑ったけど、検診でエコーを見たたび、心音を聞きたびに胸がキュン

ンとして喜びが大きくなっていった。いまはお腹のコを大事にしつつ、残り少ない1人の時間を大事にする期間にしたい。自分をかわいがらうラストチャンスだし★

って前向きに考えようとしたけど、実際心は晴れなくて。独身で子供のいない友達や旦那さんが仕事や遊びを楽しむ姿を見るとうらやましくなる。旦那さんが助けてくれないわけじゃないよ。私がつもつとって欲を出しちゃうだけ。

外見も心も自分だけが変わっていくような気分。「なんで私を1人にするの?」って勝手に被害者ぶっては悲しくなっていた。

歯科医療事務
(30歳/東京都)
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

高須クリニック
高須幹弥先生が
もの申す!!

目と鼻の整形率は8割強!? 海外セレブの変身に喝!!

セレブの魔法

Part.3

劇的

ビフォー

アフター

Before

幹弥先生の舌鋒鋭い解説は健在☆ 「タイタニック」で一躍トップ女優になったケイト・ウィンスレットと、「パルプ・フィクション」のフサフサヘアが印象的なジョン・トラボルタにフォーカス☆

イギリスが誇る実力派女優の 鼻筋とまぶたに整形疑惑!?

Kate Winslet ケイト・ウィンスレット

Profile

1975年10月5日イギリス・ハークシャー出身。家族全員が俳優という一帯で、アカデミー賞主演女優賞受賞、6度のノミネート経験がある実力派女優。ブライベートではタイタニックで競演したレオナルド・ディカプリオと親友とか。

After



写真: AFLO

最近のケイト・ウィンスレット

10月中旬、ロンドン映画祭に現れたケイトは3人目を妊娠中でふっくらしたお腹♡ かつてはハリウッドの美容整形を支持する無言のプレッシャーに「自分は決して屈しない。両親の産んでくれた姿が一番の美!」と反発し、女優のエマ・トンプソン達と「アンチ美容整形同盟」を結成したことで有名。果たしてその真相は…!?

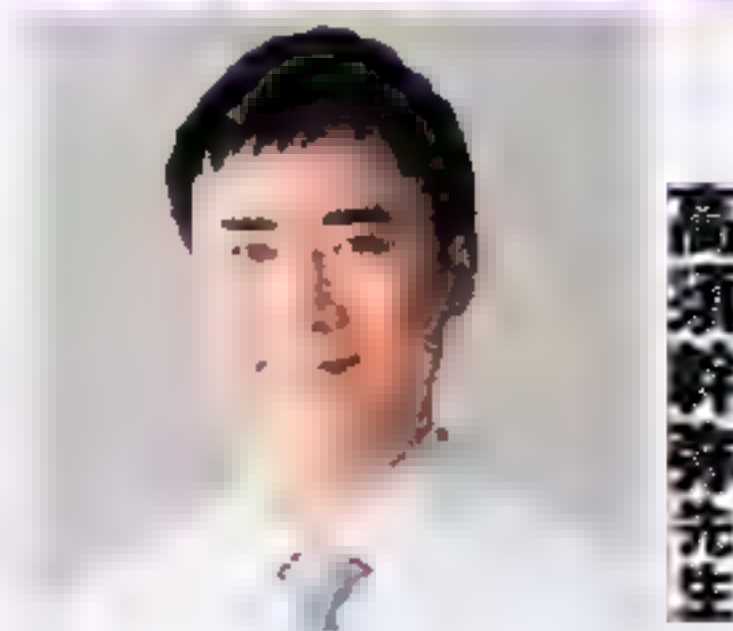
鼻筋

ハリウッドセレブは目と鼻の整形率8割強と言われていますが、彼女もそのケースですね。鼻の根元が高くなっているのがヒアルロン酸やシリコンプロテーゼを入れているのかも。または鼻先が下がっているのが耳介軟骨移植(じかいなんこついしょく)かもしれません。耳裏の軟骨の一部を切り取って鼻先に移植する施術で鼻の中を切って、鼻先に挿入するので、傷痕が目立たない。何より、自分の身体の一部なので見た目も触り心地も自然だし、生きた組織を移植するので、効果も半永久的です。

目まわり

目と眉の間が極端に狭くなっているのが、眼瞼下垂(がんけんかすい)の治療をしているのかも。上まぶたの眼瞼挙筋を縫い縮めることでまぶたの開く力を強化させ、目の縦幅を広げるので、印象的な目元になります。Beforeでは眉の高さに左右差がありますが、Afterではほぼ均等に揃っている。これも施術時に調整可能。あと痩せた影響もありそうですが、輪郭がスッキリしているのでサーマクールやウルセラなどの引き上げ系施術を定期的に行っているのかもしれない。

写真: REX FEATURES/アフロ



高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティーに美容外科治療を担当。

インターナショナル 美容整形 News

最近中国では整形男子が話題になっているそうです。前に激小顔なKOKOさんというモデルの女性がネットで話題になってましたが、その男性版ですね。フォトショ加工とか、実際にアゴを削って整形しているという説がありますが、かなり鋭いのでここまで来るとよくわかりません(笑)。アゴには神経が張り巡らされているのでそれをどう処理しているのかは、謎です…。

1970年代に一世を風靡したスターも ヒット作なくカツラ疑惑尽きず△

John Travolta ジョン・トラボルタ

Profile

1954年USA ジョン・トラボルタの出身。女優のケリー・レスタウンと1981年に結婚。大の航空機マニアで操縦資格を9種取得、自家用ジェット機を所有。現在独1人、息子1人の4人家族。

鼻筋&頭髪

Beforeに比べて鼻が高く、ノーズラインがまっすぐですね。これは斜鼻修正(ななめはなしゅうせい)の施術で整えたのかも。曲がっている部分の鼻の骨を切り、整えて固定するのですが、場合によってヒアルロン酸注入やシリコン挿入でも目立たなくできます。鼻の曲がり度顔全体がアンバランスに見えるので、印象は俄然変わります。また男性の薄毛の原因は男性ホルモンの影響や遺伝、ストレスや生活習慣など。今は育毛などいろんな治療法がありますのでご相談下さい。

最近のトラボルタ

2010年のハイチ地震支援のため、自ら操縦するボーイング707で6トンもの救援物資を運んだことが記憶に新しいジョン・トラボルタ。その後バカンス中にパパラッチされ、かなり薄くなった頭髪画像が流出。以前は真っ黒なカツラを愛用していたのだが、年齢も59歳。最近は白髪まじりタイプに変更し、年相応のナチュラルさを装っている模様。

Before



写真: Rex Features/アフロ



写真: Album/アフロ

お手頃価格で痛くなくてダウンタイムも少ない♡ 現代には、そんな施術が溢れてる♡

冬の馬区け込みクリニック

Part.4
新年の
クリニック
初詣♡

年末年始は時間があるから、この隙にやっておきたい最新施術をご紹介します♡ どれもダウンタイムが少なく手軽に受けられるものばかりだから、気になったらトライしてみてくださいね♡ 何かと肌に負担がかかる冬を撃退♡

PHOTO_Masahiko Nakatsu (Giraffe) EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ki·zu·ki静脈フェイシャル

リフトアップしたい♡
痛いのは苦手♡
美肌効果も欲しい♡

ki·zu·ki静脈フェイシャルとは?

老廃物や余分な水分を排出するのはリンパの役割と思われがちだけど、実はリンパ液が合流する静脈を流すことで、リンパとは比較にならないほど老廃物を外に出す力を発揮♡ 顔のくすみやむくみ、リフトアップ効果も♡ ki·zu·ki静脈フェイシャル60分9,450円。



リフトアップって上に動かすイメージだけど、これは鎖骨に向かって下に流す動き♡



まずはメイクを落とす★ スチームを当ててもらって毛穴の奥までオフする♡



最後はパックをしてもらって終了♡ 即寝ちゃうくらい気持ちいい施術だよ♡



血液の浄化作用があるアメジストで顔をなぞっていく♡ 鎖骨に流していく♡

レーザー (27歳/東京都) 独身・子供なし 神子島みかさん

「顔が優しくなった」って言われるけど歳とって目がたれたってこと!? って悩む日々♡

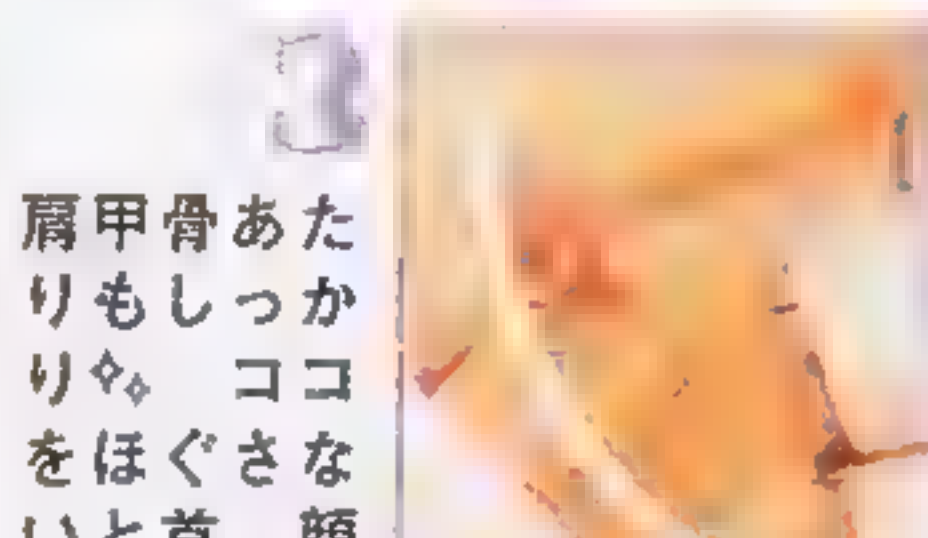


ネックエステセンター

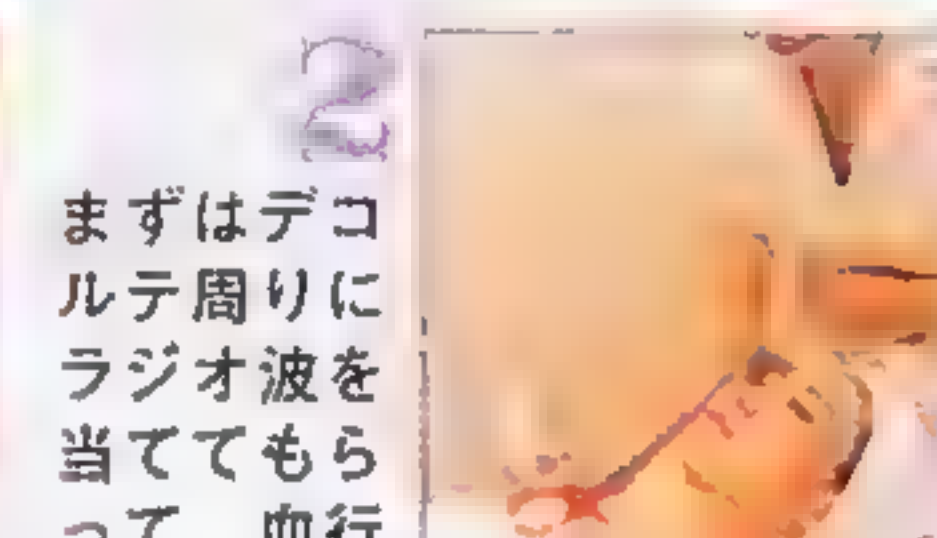
首のシワが気になる♡
首のケアの仕方が謎♡
顔と首の印象が違う♡

ネックエステセンターとは?

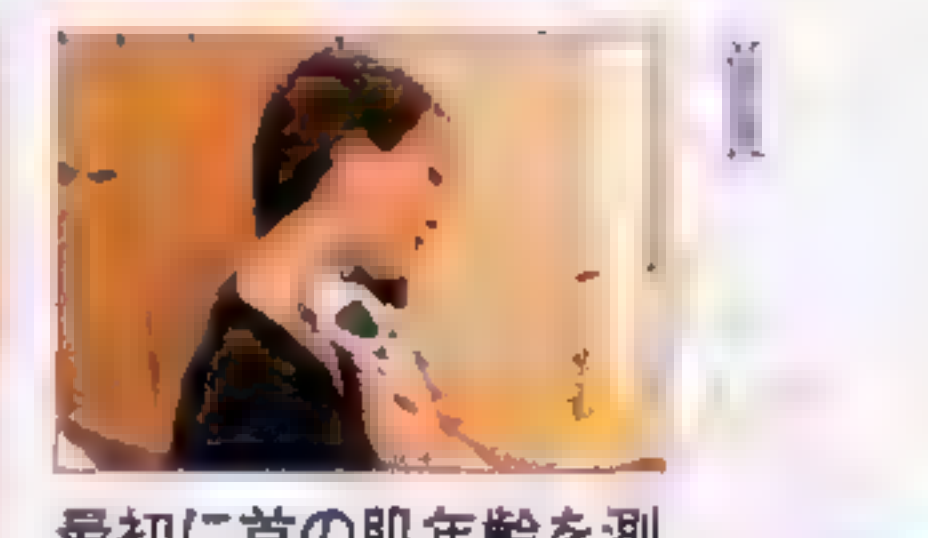
首の肌年齢とケアを行ってくれるプラン♡ 首は頭と胴体をつなげているため、首の循環が悪化すると脳への酸素供給が低下したり、肩こり、顔のくすみやたるみを増長すること♡ 「RFフォトネックスペシャル」1回10,500円。



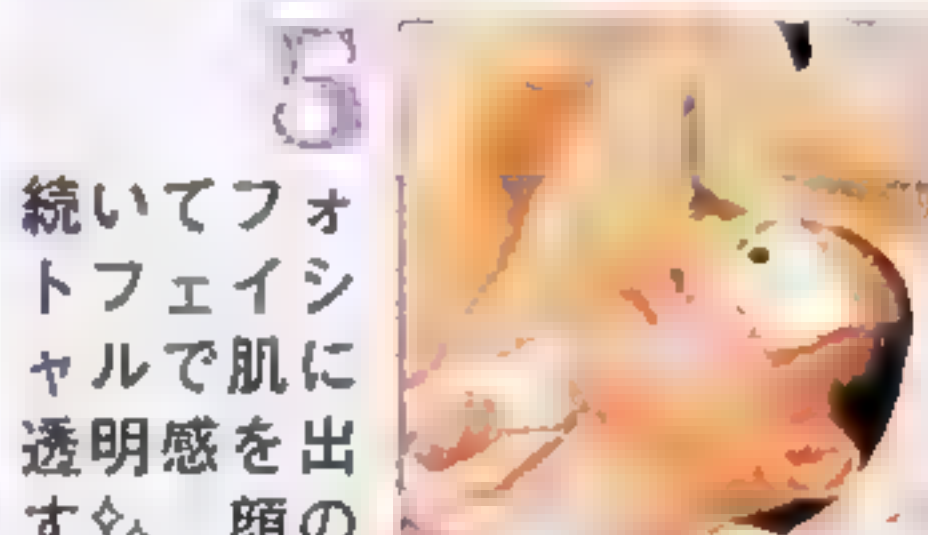
肩甲骨あたりもしっかり♡ ココをほぐさないと首、顔に充分効果が出なくなっちゃう♡



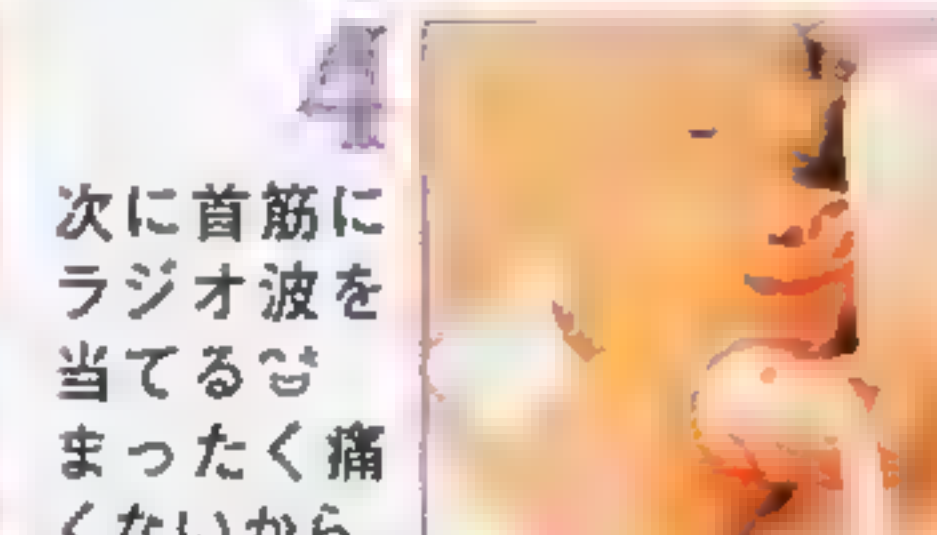
まずはデコルテ周りにラジオ波を当ててもらって、血行促進&肌にハリを出していくよ♡



最初に首の肌年齢を測定♡ なんと実年齢より+3.9歳という結果になりました…♡



続いてフォトフェイシャルで肌に透明感を出す♡ 顔のリフトアップ効果も期待できる♡



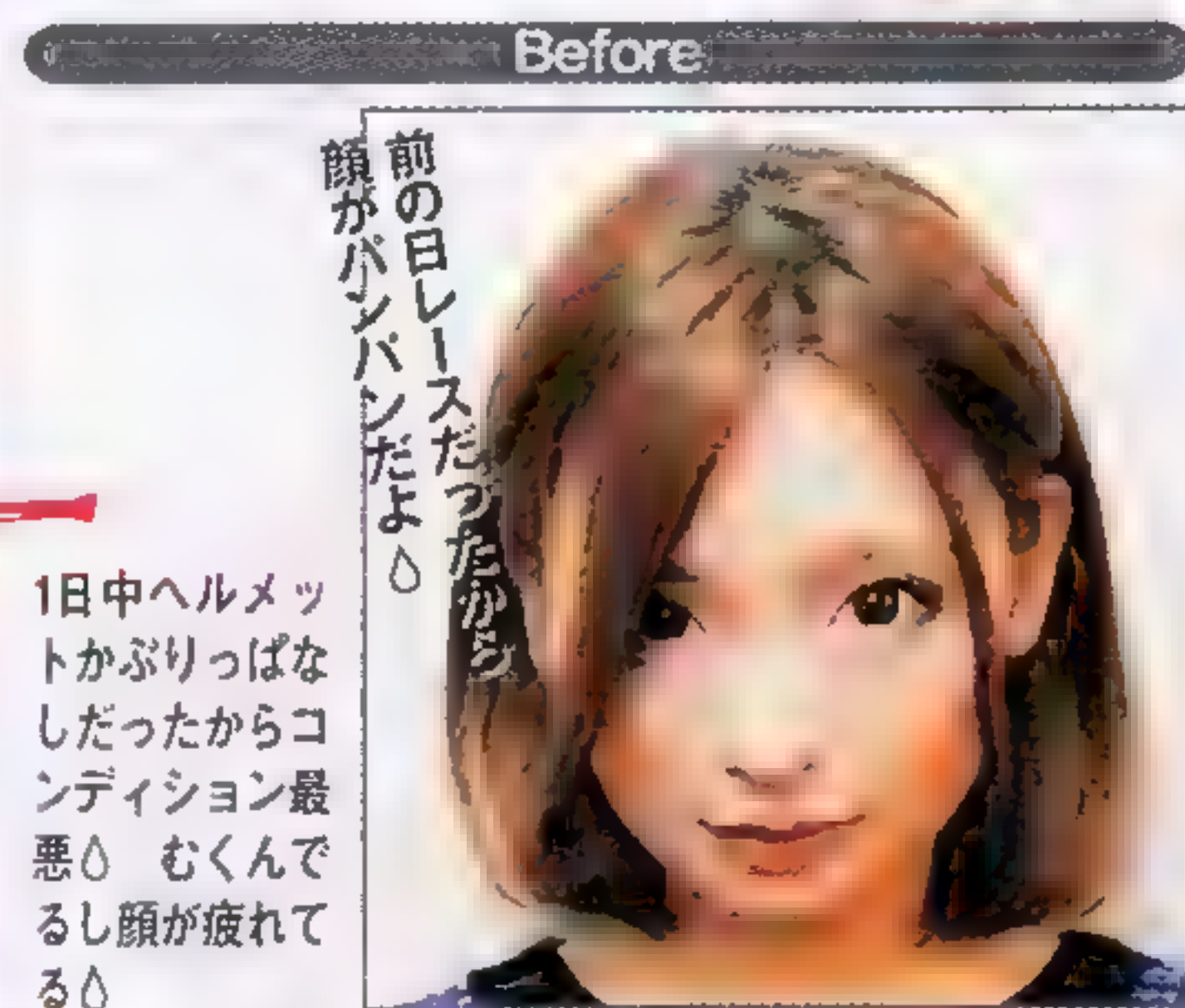
次に首筋にラジオ波を当てると、まったく痛くないから、寝ていられるのも嬉しいポイント♡



元々首にシワがあって、ずっと気にはしてたんだけどケアの仕方が分からなくて放置♡



むくみが解消されたのが分かる♡ あと気持ちよくて一瞬で寝ちゃった(笑)。



1日中ヘルメットかぶりっぱなしだったからコンディション最悪♡ むくんでるし顔が疲れてる♡



肩こりもほぐれたみたいだし、首元がふっくらした♡ちゃんと続ければ首に刻まれた深いシワも消えそう♡



測定の結果、肌バランスは悪くないけど油分が少ない♡ 普段は顔に塗った化粧水を首にも塗る程度♡

ki·zu·ki南青山店

住港区南青山6-2-2 南青山ホームズB1F
☎03-3409-8820
営10:00~22:00 (休年中無休) @http://ki-zu-ki.jp/ヨガや骨気もできる美容スポット♡



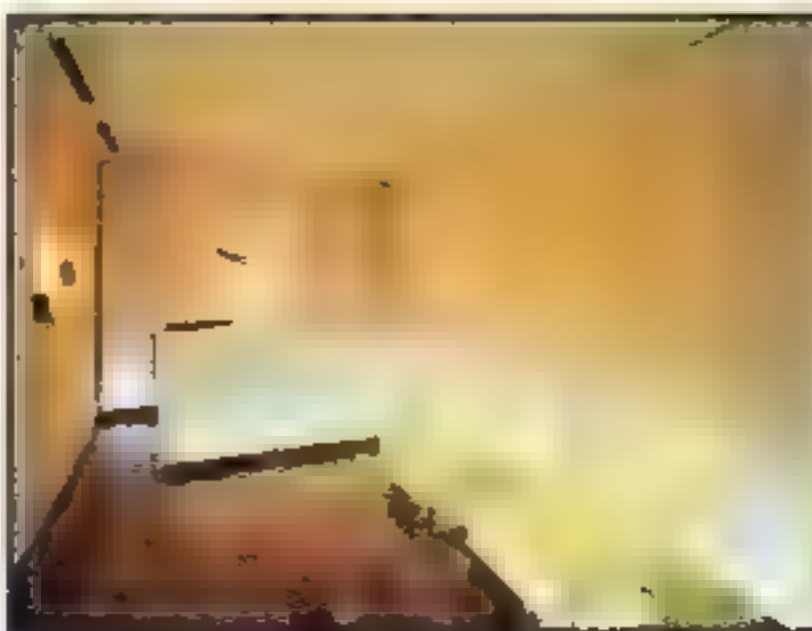
ki·zu·ki南青山 木下暎子さん

エステティシャン歴6年。オールハンドで行うフェイシャルメニュー全般得意です。お客様の喜ぶ顔を見ると私まで笑顔になります♡



クリニカルサロン シーズ・ラボ恵比寿

住渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエアプラザ1F ☎03-3797-4116 営11:00~20:00 (休)年中無休 @http://www.ci-z.com/salon/e-bisu.html



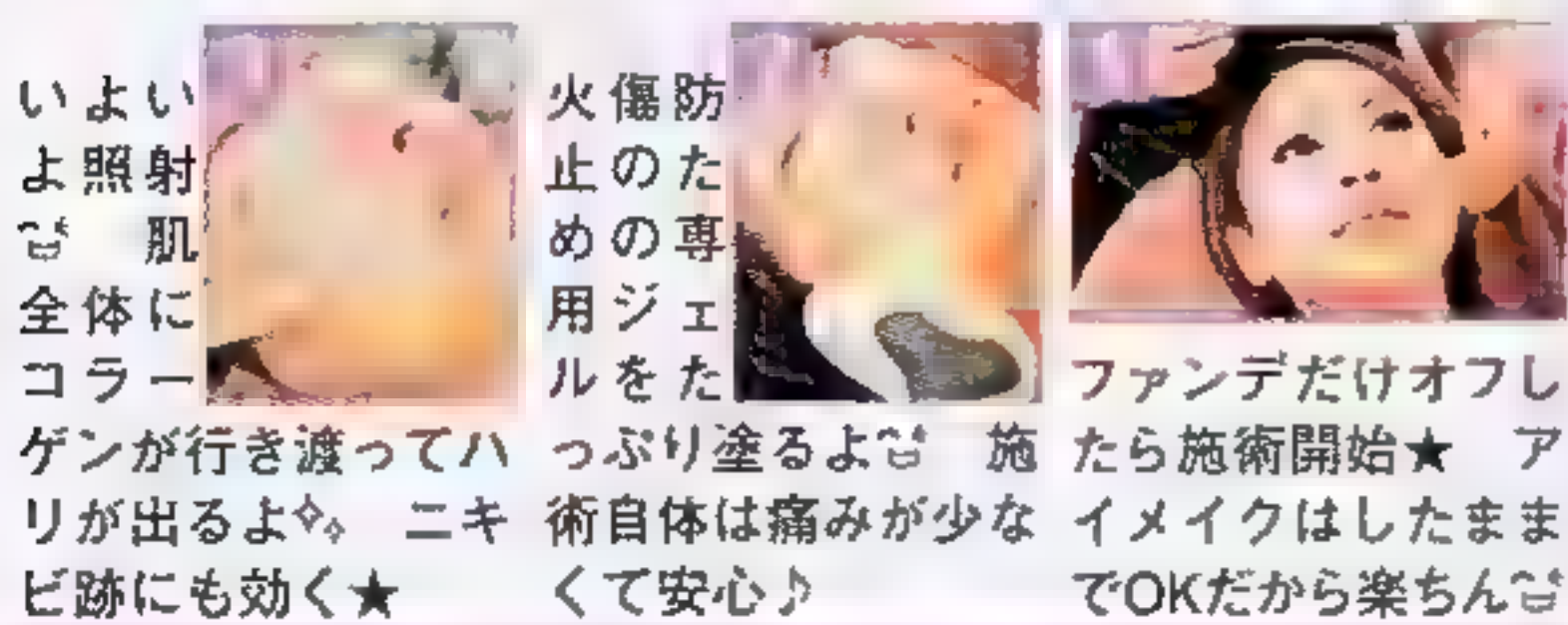
シーズラボ 高村麻奈美さん

エステ業界歴8年♡ 初対面でも話しやすく、施術や説明も丁寧と評判♡ その柔らかい雰囲気癒されるお客様が続出中♡



タイタンXL

コラーゲンを生成する「タイタンXL」は、肌のトーンアップはもちろん顔のむくみやクマにも効果がある万能マシンだよ♡



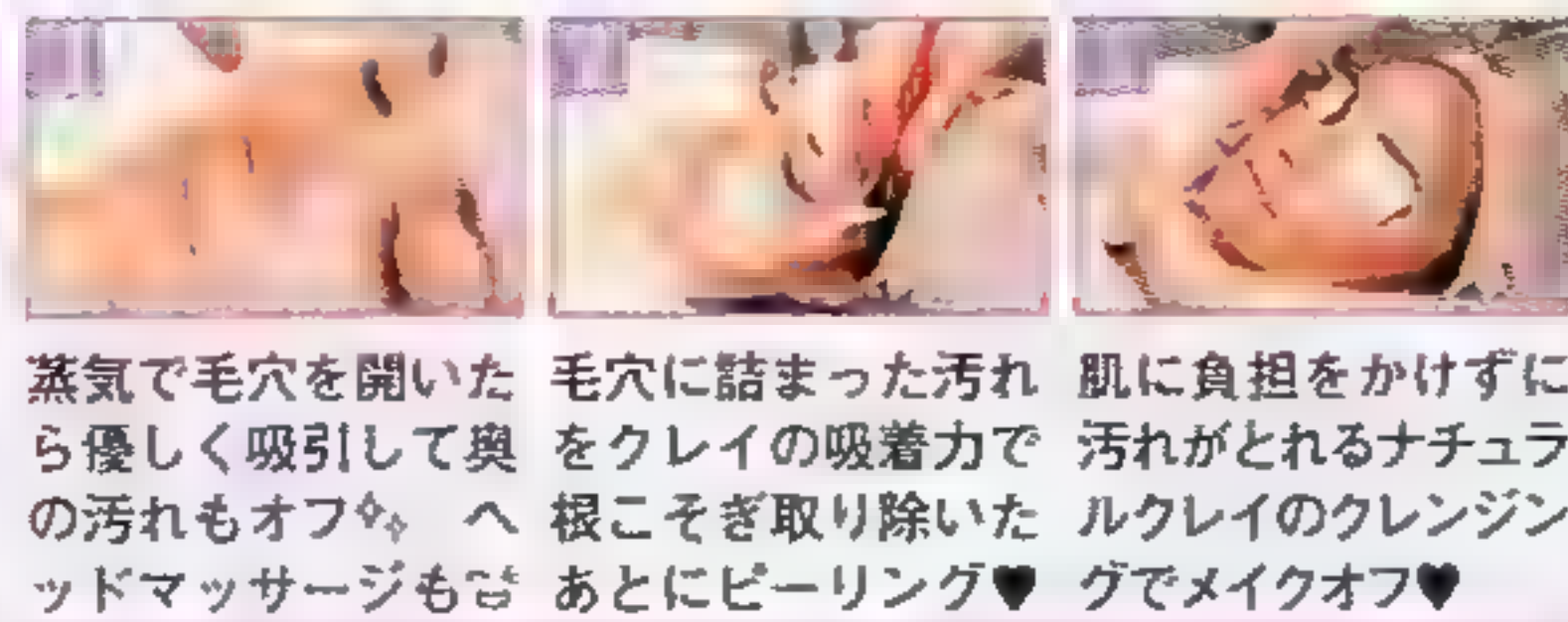
いよいよ照射♡ 肌全体にコラーゲンが行き渡ってハリが出るよ♡ ニキビ跡にも効く♡

火傷防止のための専用ジェルをたっぷり塗るよ♡ 施術自体は痛みが少なく安心♡

ファンデだけオフしたら施術開始♡ アメイクはしたままでOKだから楽ちん♡

フェイシャルマッサージ

クレイ洗浄とソフトピーリング、小顔マッサージで美肌だけでなく顔のむくみもスッキリするステキなメニューだよ♡



蒸気で毛穴を開いたら優しく吸引して奥の汚れもオフ♡

毛穴に詰まった汚れをクレイの吸着力で根こそぎ取り除いた♡

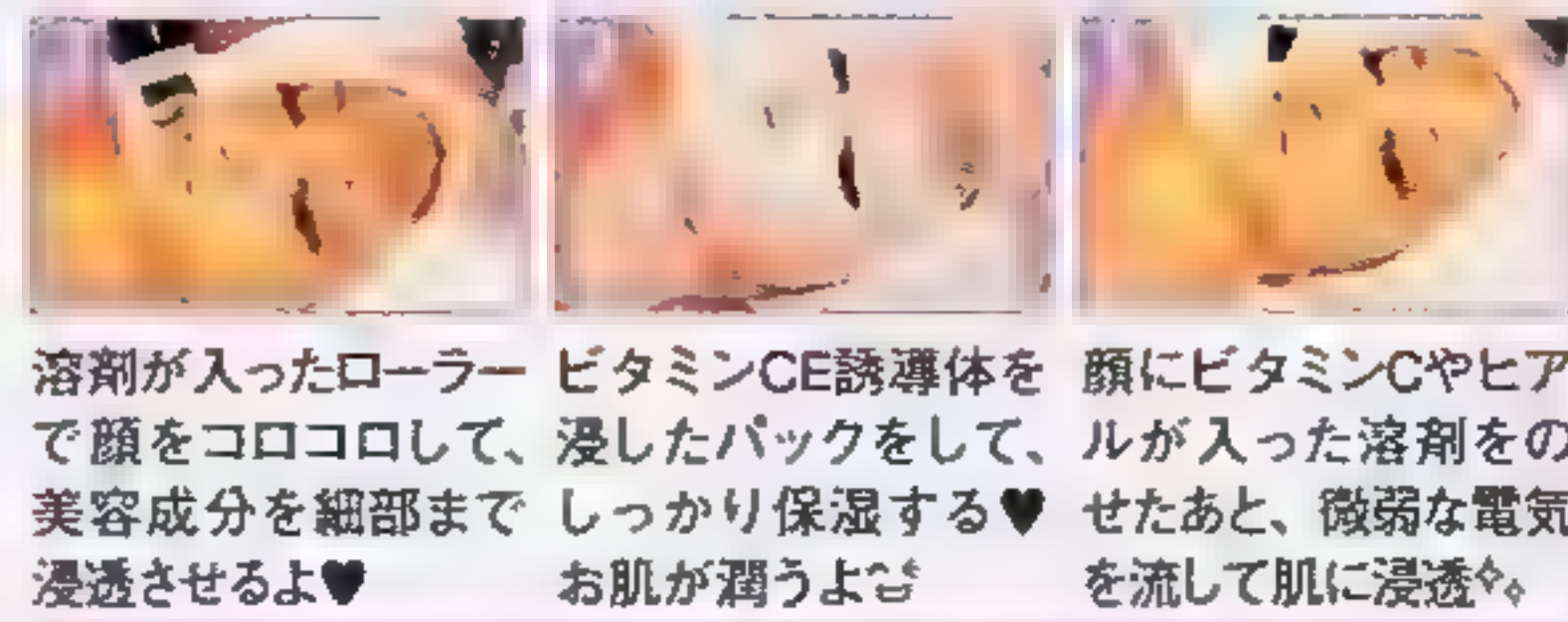
肌に負担をかけずに汚れがとれるナチュラルクレイのクレンジング♡

蒸気で毛穴を開いたら優しく吸引して奥の汚れもオフ♡

毛穴に詰まった汚れをクレイの吸着力で根こそぎ取り除いた♡

タカミ式メソフェイシャル

皮膚に微弱な電気を与えることでヒアルロン酸等の高分子美容成分を肌の深部に浸透♡ 1~2週間に1度が理想♡ 1回23,100円。



溶剤が入ったローラー ビタミンCE誘導体を顔にビタミンCやヒア

で顔をコロコロして、浸したパックをして、ルが入った溶剤をの美容成分を細部まで

しっかり保湿する♡ せたと、微弱な電気を浸透させるよ♡

お肌が潤うよ♡

顔をビタミンCやヒア

を流して肌に浸透♡

冬に効く美肌
ケアをおさらい

南青山メディカルエステティックMAME
住港区南青山5-6-26 青山246ビル4F
☎0120-489-660 営11:00~20:00 (金、土のみ11:00~21:00)

フェイスプラス表参道 GATES店
住港区南青山5-1-27 表参道GATES 5F ※要予約
☎03-5469-3920 営10:00~22:00

タカミクリニック アンエイジングセンター
住港区南青山3-18-5 モンテプラザ3F ☎03-5414-6055 (初診)、
03-5414-6033 (再診) 営11:00~20:30

4

水光注射

乾燥肌が気になる

小ジワが気になる

アンチエイジングしたい

水光注射とは?

保湿力の高いヒアルロン酸を少量ずつ注入することで、水分を肌の中に留めることができます。肌の潤い、ハリ、透明感がアップ。1度に5本注入できる機械だから施術もあっという間! 目周りや首などにもできて、痛みに弱い人でもOK。1回26,250円。



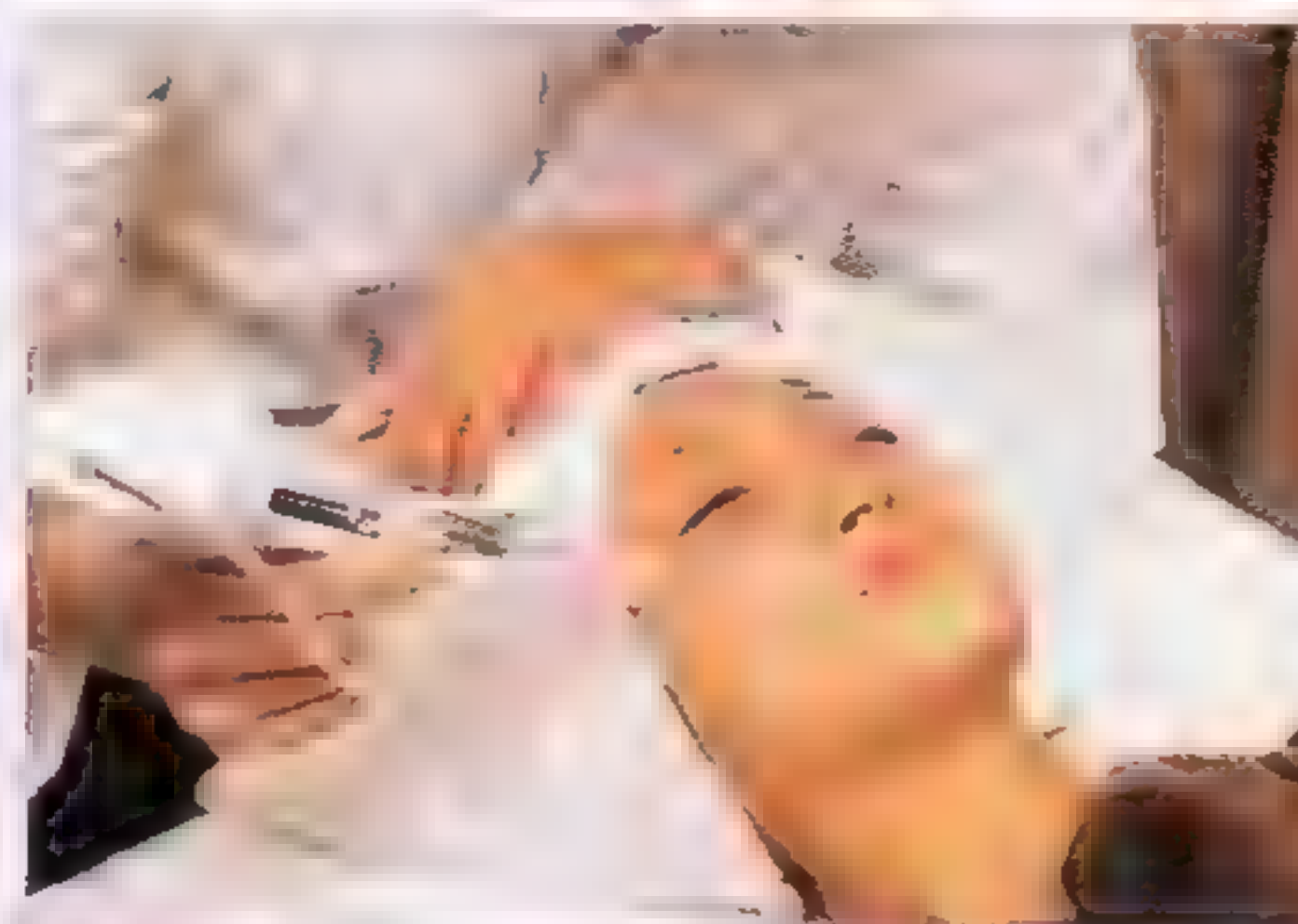
1 メイクを落としてから、麻酔クリームを塗るよ★目の周りには麻酔シールをON。30分程待機。

RUNWAY chanelブローガー(26歳/千葉県) パウチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

昔焼いてたせいでシミ、そばかすがある。乾燥も気になるし、最近シワも出てきた。



3 施術自体は10分くらいで終了★肌が腫れるから冷たいタオルでクールダウンさせるよ。



2 麻酔を洗い流したらいよいよ注入。細かい針が一度に5本出てくるから、少し血がにじむ。



お肌の透明感とハリ、ツヤが増した気がする。2～3日後が効果のピークなので楽しみ。



最近ほうれい線が出てきた気がする。乾燥肌だし、ツヤツとしたキレイな肌に憧れる。

南青山スキンケアクリニック 南青山院

港区南青山5-14-7 アヴァン南青山B1F ☎03-5464-1656 ⑨10:00～13:00、15:30～20:00(火～金)、14:00～19:00(土)、14:00～18:00(日・祝) ⑩月(平日のみ) ⑪http://www.m-inami-aoyama.info/



南青山スキンケアクリニック理事長 木下正嘉先生

慶應義塾大学医学部卒業後、同大学病院に勤務。米国留学を経て南青山スキンケアクリニックの理事長に就任。美容の知識が大変深い。



3

エクセル

エクセルとは?

ダイオードレーザーで脂肪細胞を分解し、バキュームマッサージで分解物を排出。最後にラジオ波を照射して皮膚のたるみを引き締めるという3ステップのマシン。体だけでなく、顔にも使えるのが嬉しい。1回でも効果が得られるのも◎。1回105,000円。

短期間でヤセたい

部分ヤセしたい

顔ヤセしたい

最初にダイオードレーザーを10分間照射★脚に巻くだけだよ。痛みがないから気楽。

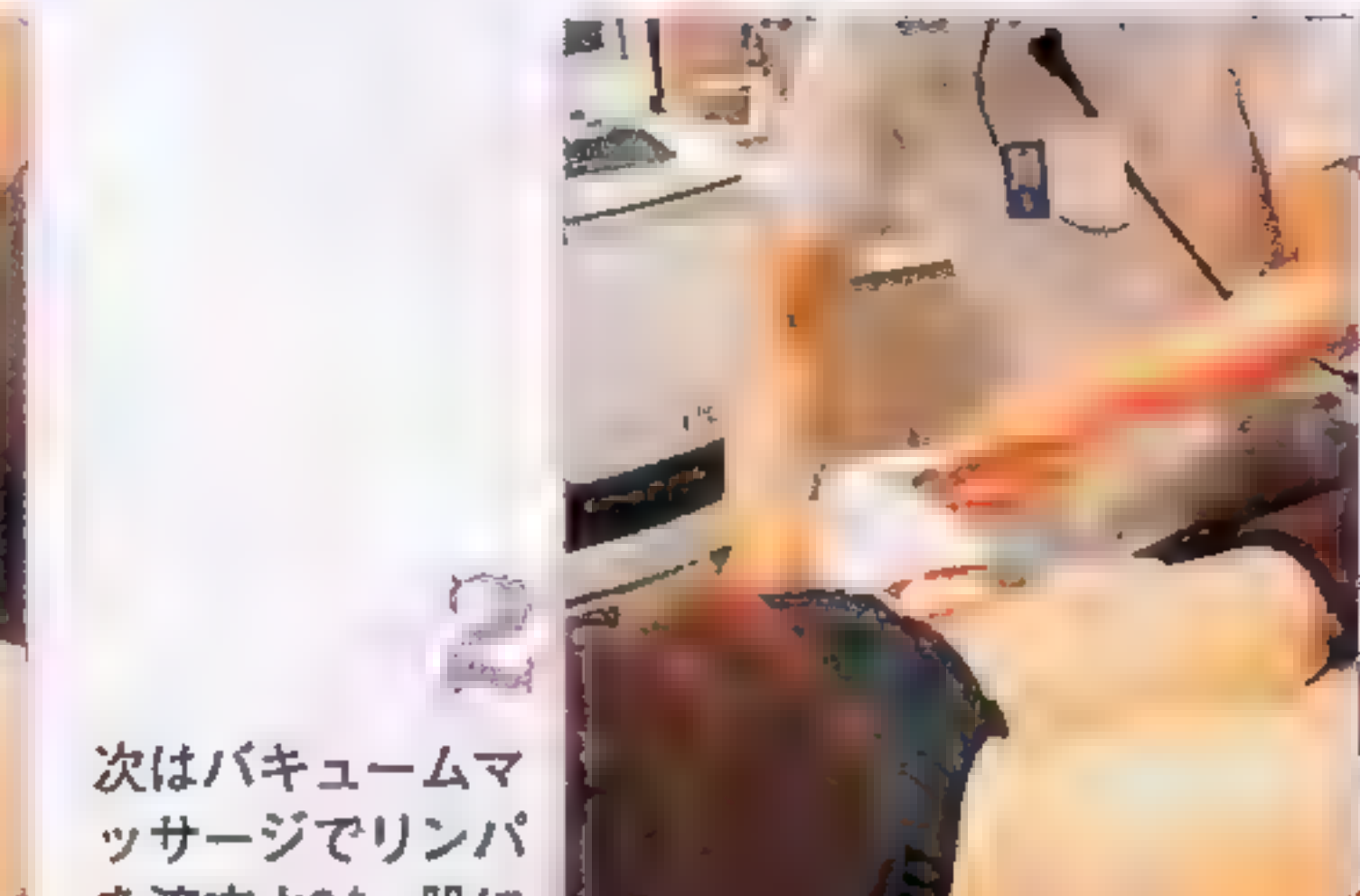


ヨガインストラクター(32歳/東京都) 独身・子供なし 本田和恵さん

30歳を過ぎてから、太もも二の腕がヤセなくなった。セルライトの存在もなくしたい。



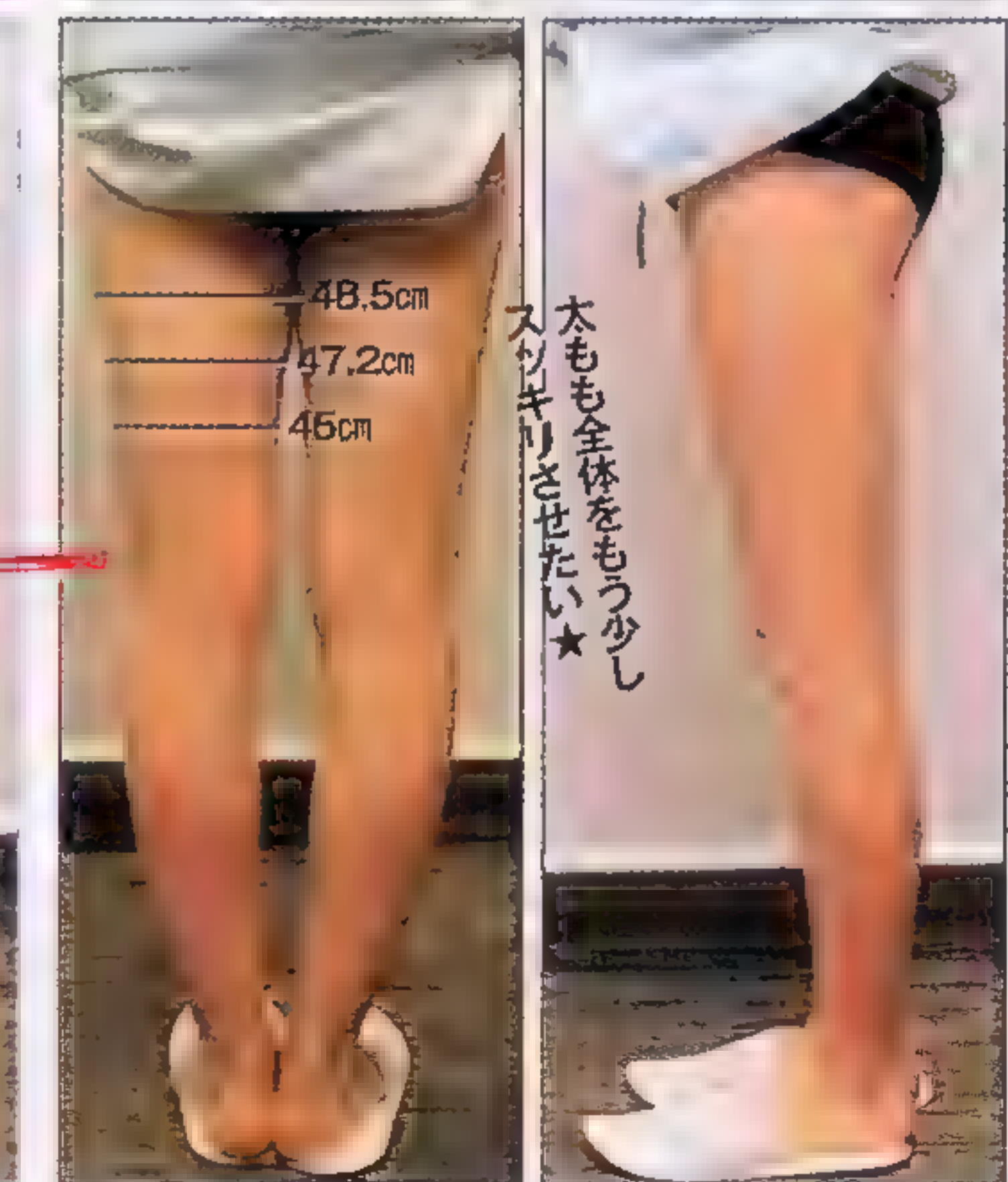
3 最後はラジオ波を照射してもらう★熱を入れて肌を引き締める作用があるよ。温かい。



2 次はバキュームマッサージでリンパを流すよ。肌に吸いつく感じ。



本当に1回の施術で脚が細くなった。今は直後だからむくんでるけど数日後にはもっと締まるはず。



若い頃と同じことをやってもヤセなくなった太もも。全体的にサイズダウンできたら嬉しい。

聖心美容クリニック 東京院

港区六本木6-6-9 ビラミデ2F ☎0120-225-347(9:30～20:00)、0120-773-566(20:00～23:00) ⑨10:00～19:00 ⑩年中無休 ※予約制 ⑪http://www.biyougeka.com/



聖心美容クリニック 統括院長 鎌倉達郎院長

2003年に聖心美容外科の東京院院長に就任し、翌年から聖心美容外科の統括院長を務める。やさしく丁寧な診察に定評がある。



ウルトラシェイプV3

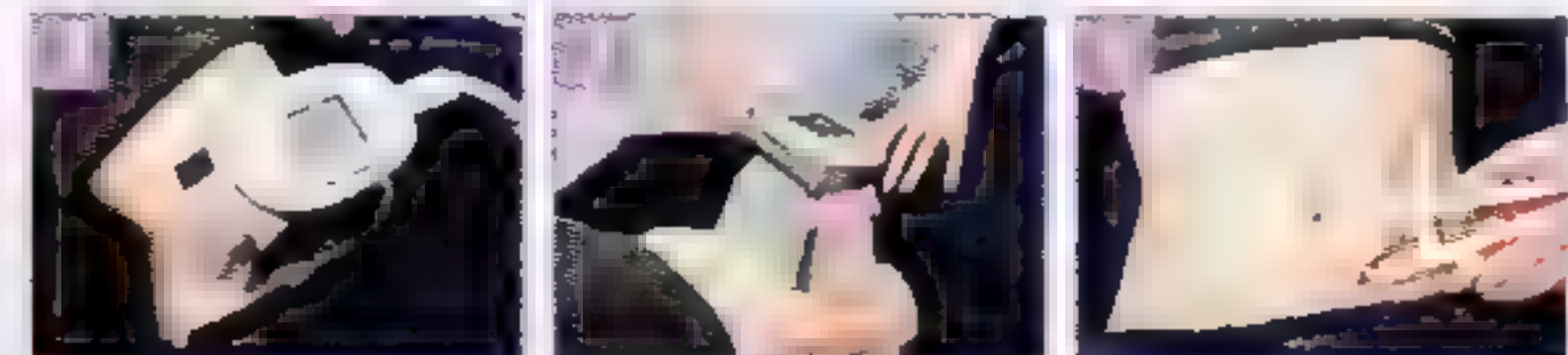
特殊な超音波で脂肪細胞を破壊して皮下脂肪を減少。超音波の前後に脂肪細胞を高周波で温めて皮膚を引き締め。1回10万円。



脂肪を寄せテーピン 5～10分くらい高周波 超音波を当てる部位。超音波を当て 照射で温度を上げる。厚脂肪細胞にアタック。★ほんわか温か。みがないと施術はNG。

フリーズファット

脂肪細胞を冷却して壊します。壊れた脂肪細胞は血液中に流れ出し体外へ排出。メスや麻酔を使わない。トライアル68,250円。



約40分間お肉を吸引 脂肪を吸い上げながら 冷え、血液と脂肪の厚みを計測。人れぬくなるよ。を分解させます。気部位はお腹やお尻。

メソセラピー&エルコーニア

注射で脂肪細胞を溶かし、レーザーをあてて液化。その後血液によって代謝され体外へ排出。リバウンドしにくい。1本26,250円。



注射で溶けた脂肪細胞 空気圧と一緒に針を 1シートに16個の穴を温める。1回 刺し込む。少しち が開いていて、印をくっとするくらい。つけていく。

憎きお肉とさらば 冬太り解消施術

聖心美容クリニック 東京都港区六本木6-6-9 ビラミデ2F ☎0120-225-347 ⑨10:00～19:00(予約制)※電話受付は9:30～20:00です。 ⑩無休 HP: http://www.biyougeka.com/

共立美容外科 銀座院 東京都中央区銀座7-9-11 モンブラン銀座ビル7F ☎0120-500-340 HP: http://www.kyoritsu-biyo.com/

わかばクリニック 東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F ☎0120-188-277 ⑨10:00～20:00(月～土)、10:00～18:00(日) ⑩祝日 HP: http://wakabamc.com/

こだわり／くる年を迎えるその前に!! お部屋にも磨きをかけましょう♡ **お掃除レッスン**

溜まった1年の汚れを落とす伝統行事といえば「大掃除」。いざ大掃除にとりかかっても、頑固な汚れやお掃除方法に悩まされる人も多いはず♡ そんな悩みを解消すべく、お姉さんのこだわりお掃除方法を一挙伝授しちゃいます♡

PHOTO_Yoshinobu Bito[Yu-ka Mizuno] EDIT&TEXT_Mikitty

Part.5
部屋の
乱れは
心の乱れ♡

貼るだけなのに汚れを防げるよ!

ヨガインストラクター32歳/東京都
独身・子供なし
本田和恵さん



貼って捨てるだけの 楽ちんシート

トイレやお風呂の換気扇にもベタッ♡
ホコリのたまりやすい換気扇にも事前に貼り付け♡ 抗菌不織布だから衛生的&しっかり貼れるから湿気で剥がれる心配もゼロ♡ 交換も楽ちんだよ♡



パツと貼るだけのエアコン用フィルター♡
手が届きにくく手間のかかるエアコン掃除には事前対策の貼るシートがおすすめ♡ 貼るだけでホコリや汚れをキャッチしながら消臭効果で臭いも防げるよ

LESSON.1

お姉さんの自己流 お掃除テクニック

生活をより快適に、楽しく過ごせるためのお姉さんたちのちょっぴりとしたお掃除テクを大公開♡ 意外なお掃除方法やアイテムの使い方まであっと驚くテクニックが満載ですよ♡

テレビ見ながらでもできちゃう♪

4

カーペットの 毛玉取りには カミソリ



銀座某店勤務(25歳/東京都) パツイチ
独身・子供なし
神咲愛理奈さん

表面を軽く剃るだけで毛玉を一気に解消♡
カーペットの毛玉には使い捨てのT字カミソリがうってつけ♡ 傷まないように表面だけ軽く剃れば、みるみるうちに毛玉だけとれてキレイ元通りに♡



3

割り箸にガーゼを巻いて 自己流「マツイ棒」

菜箸ならもっと奥まで届くよ!



専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

除湿機掃除に威力を発揮するマツイ棒♡
持ち手部分を1/4程度残した状態で先端までしっかりガーゼを巻きつけたら、その上からゴムで固定するだけ♡ 手の届かないテレビ台の下を掃除してよ♡

(リモコンや四隅の溝にも便利♪)

2

フローリングの 溝の汚れは 竹串でとる



六本木Bar Lounge Amethyst代表(29歳/東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

細かい隙間の汚れには竹串が超便利♡
一見問題なさそうに見えるフローリングの溝は実は汚れの宝庫♡ 細かい隙間にちょうどフィットする竹串で溝に沿ってかき出せばみるみる汚れがとれるよ♡



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

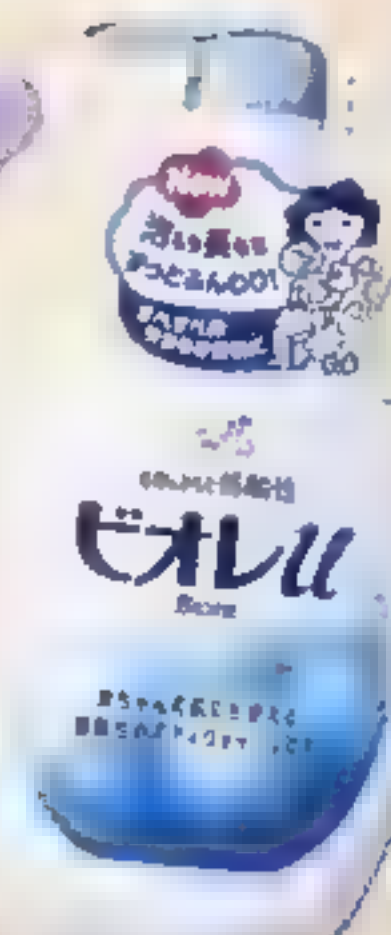
7

お風呂掃除には 弱酸性の ボディークリーム



お肌もお風呂も一緒にピカピカ♡

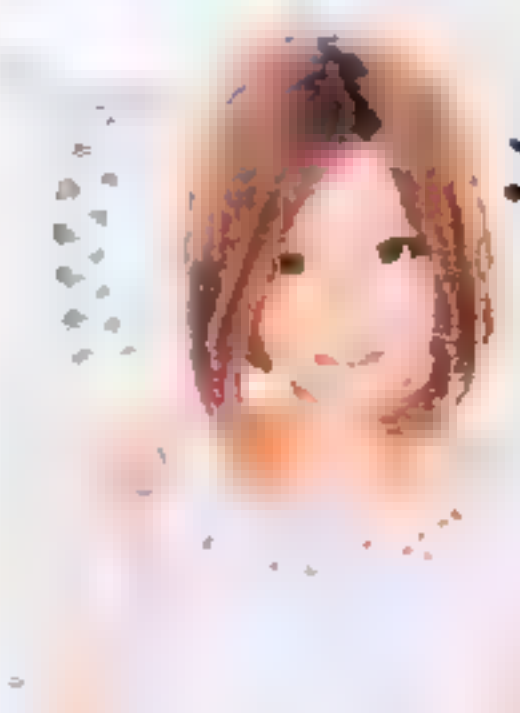
ビオレUで水アカや石鹸カスを除去♡
プロのお掃除屋さんから聞いた裏ワザ♡ 弱酸性がお風呂の汚れに効くらしい♡ バスタブ洗剤よりも体に使えるもので洗うから安全やし返ってええよ♡



6

洗濯槽の カビ取りには お酢が有効

すすぎ1回分で節水にもなるよ!



レーサー(27歳/東京都) 独身・子供なし
神子島みかさん

お酢を入れるだけでカビや汚れが溶け上る♡
洗濯機に満タンのお水を張ったら、コップ2杯のお酢を注いで2時間放置♡ そのあと運転→すすぎをするだけで洗濯槽クリーナーに劣らない効果を発揮♡



5

優秀な100均 アイテムを使い分け

100均だけでなんとかなる♡



RUNWAY channelプロガー(26歳/東京都) パツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

用途によって使い分けてくれるツインフランジ2タイプの毛先なら素材と汚れ具合によって使い分け可能♡ ハードな毛先なら換気扇やタイルに、ソフトな毛先ならサッシのホコリ取りに活用できるよ♡



セトサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都) 独身・息子1人
Angelさん

10

コストコの ウェットタオルが 超万能



子供がいるから安心安全だよ♡

ハウスのクリーニングサービス♡
コストコに行ったら必ず買ってるこのシートが超便利♡ 除菌ができる厚生地シートで床から網戸、トイレまで拭き上げ可能♡ 風邪予防対策にもなるよ♡



お掃除中も美を怠らないよ♡

9

ゴム手袋で 保湿しながら 水まわりのお掃除



専属モデル(29歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヵ月
けいこ

手を保湿しながら同時にキレイをゲット♡
手が荒れやすい水まわりのお掃除のときはきちんとゴム手袋を装着♡ ハンドクリームを塗ってからお掃除すれば保湿効果で手がしっとりになるよ♡



泡立ちもいからよく落ちる♡

8

いらなくなった 浴用タオルは 小分けして 使い捨て雑巾に



広島県の看護学生(28歳/広島県) 独身・子供なし
青木りえさん

油汚れにもってこいの浴用タオル雑巾♡
ナイロン素材の古くなった浴用タオルをあらかじめカットして小分けしておけば、キッチンのお掃除のときにゴシゴシ使えてそのまま使い捨てOK♡

♡ ワトキンスのオール パーバスクリーナー♡

ヘッドにち安全な地球にやさしいオーガニック洗剤。色んな箇所にマルチに使えるワトキンスの洗剤は吹きかけてサッと拭くだけだから簡単♪ 見た目もかわいくて、もぎたての果実のような香りもお気に入り♡

六本木ベルラ勤務
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん



♡ 技職人シリーズの 油落とし♡

硬化した油や汚れを乳化させて落とす究極の洗剤。プロの清掃業者の人が作っているだけあってベタベタな換気扇やこびりついたガスコンロの油污れも即解消！ 直接汚れに吹きかけるだけでピカピカになるよ♪

専属モデル
(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵



LESSON.2

お姉さんを助ける 神ワザ洗剤一覧表

お掃除をするにあたって洗剤選びもポイントの1つ。『これがないとお掃除できない!』っていうくらい、お姉さんたちが信頼を寄せている神ワザ洗剤を集めてみました★ 参考にしてみてくださいね♪

♡ バイメシを驚かす ドメスト♡

汚れやニオイ、見えない汚れも驚かす。悪臭、バイ菌、ヌメリを99.99%の除菌力で徹底除菌。トロッとした液でしっかり浸透＆フチ裏にもかけやすいノズルだから色んな箇所に使いやすくて◎♪

ヨガイストラクター
(32歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん



♡ アームアンドハンマー ベーキングソーダ♡

コストコの人気重宝は6kgもあるのにたった738円★とにかく安い! 大容量だから惜しげもなく色んなところに使えるし口の中に入っても人体に害がないから安心。排水口にそのまま振りかけて使ってるよ!

セツサロンアンジェリカ経営 (32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん



♡ ジェルタイプの パイユニッシュ♡

排水口に注ぐだけだから手も汚さずにキレイに洗浄★ 直接、排水口に注いで15～30分放置したあと、水で一気に洗い流すだけ! ジェルのパワーでべばりついた髪の毛や口を粘り強く溶かすから臭いもすっきり♪

六本木Bar Lounge Amethyst代表 (29歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん



♡ エコペール 住まい用洗剤♡

植物から作られた洗浄力と安全性の高いエコ洗剤。お部屋のあちこちから車の洗車までオールマイティに使える多目的洗剤。希釈使用で2度拭きも不要! さわやかなフレッシュレモンの香りにも癒されるよ♪

レーサー
(27歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん



♡ フントリンファブリック ミストリネンウォーター♡

香水みたいな上品な香りが広がるから気分も高揚。なかなか洗濯できないカーテンやソファにサッと噴き付けるだけで繁殖した菌を除きながら、まるで香水みたいな香りが長時間続く。来客時にも役立ってるよ!

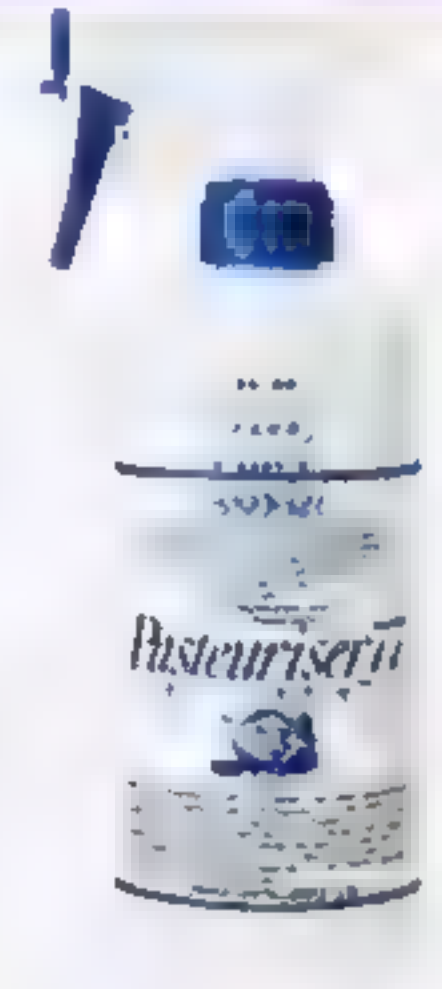
ライター&TokyoNade shikoプロガー (34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん



♡ ドーバー バストリーゼ77♡

ガラステーブルも即ピカピカになる除菌スプレー。水滴や指紋の跡がついてしまったガラステーブルや窓に吹きかけて軽く拭くだけで、アルコール分がすぐ蒸発するから手間もなく新品並みにピカピカに輝くで★

北新地パナソニック勤務&パナソニック社員 (27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん



♡ 2度拭き不要な かんたんマイベツ♡

家中を除菌しながらさっぱり拭きとり可能。雑巾にシュッと噴きつけて乾拭きするだけでベタつかないのほどこよいツヤ感に。タバコのヤニ、カーペットの食べこぼしにも効果てきめんどよ!

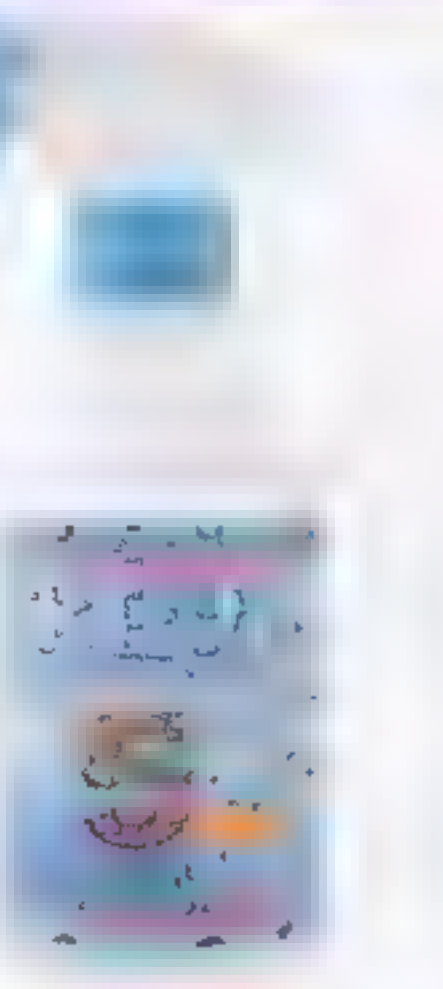
歌舞伎町蘭〇勤務 (29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん



♡ アルカリ電解水 クリーナー 水ピカ♡

100%水だから洗剤を使えない場所にも使える。洗剤が使えない冷蔵庫の中や電子レンジにもシュッとかけて使えるから衛生的で安心。高い洗浄力なのに洗剤のイヤなベタつきも残らないからお気に入り♪

ライター&TokyoNade shikoプロガー (34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん



私が試してみたい★

LESSON.4

お姉さんたちが今1番気になってる お掃除家電を 試してみました

自力ではなかなかキレイにできない範囲にはやっぱり最新家電製品の力に頼るのが1番! ってことで、今みんなが気になっているふとんクリーナーについてお試し調査してきました♪

ふとんクリーナー レイコップ RS

ハウスダストの元凶となるふとんのダニを強力な紫外線で殺菌。『パワフルWたたき』機能で寝具の中に潜むダニやハウスダストをたたき出し、『UVランプ』を照射しながら吸引することで、90%以上のハウスダストを除去することができるふとんクリーナーだよ!



- ♡ ダニ・ハウスダスト・花粉が気になる
- ♡ 赤ちゃん・お子様がいます
- ♡ 布団を干す時間がない
- ♡ 干す場所がなく、大気汚染が気になる
- ♡ ペットを飼っている



お布団に早速使ってみよう!

使ってみた感想♡

布団の上を滑らすだけでいいから使いやすくて楽チン! 目に見えない寝具についてるゴミをかき集めてしかも抗菌してくれるのには正直驚きました★ 仕上げ後はふかふかで気持ちよかったです♡



お掃除の知恵袋を伝授します♡

LESSON.3

祐香先生に学ぶお掃除教室

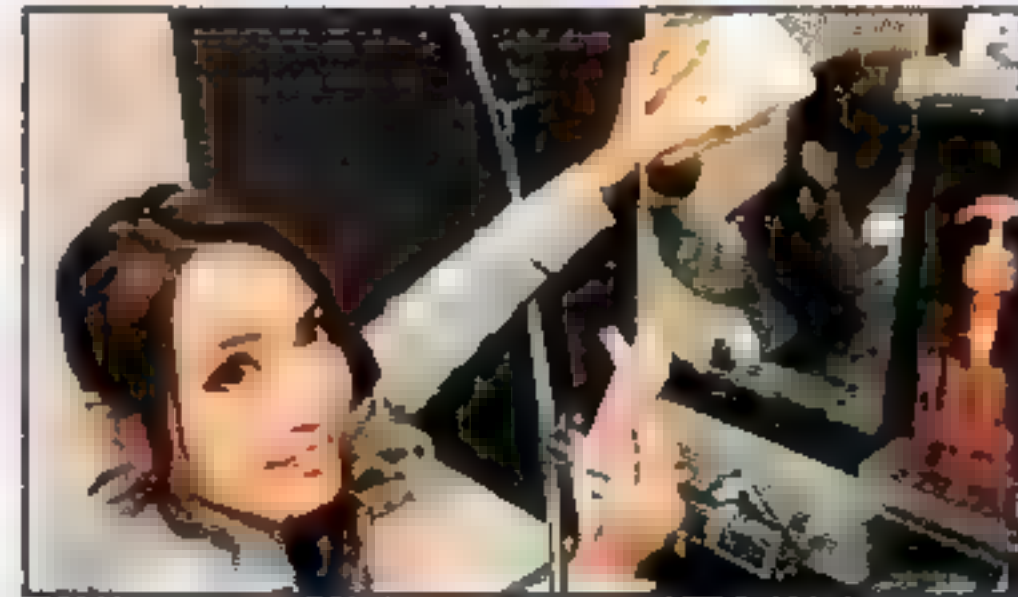
いつもピカピカでキレイ! と評判の祐香さんのお家をキレイに保つ掃除テクを直接指導してもらったよ! これさえマスターすればあなたも明日から祐香さんみたいになれるかも♡

2 細かい部分の汚れは濡れた綿棒で かきだすとキレイにとれる♡

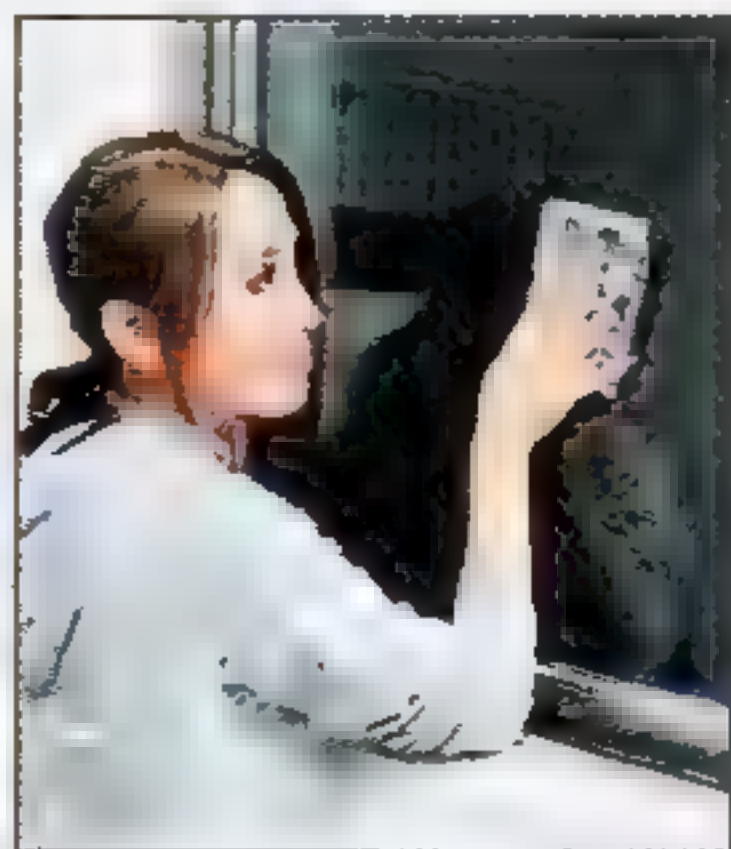


芯が固めの綿棒がベスト。ちょうどいい水分量と芯の強度で汚れがキレイにかきだせるよ! 蛇口の細かい隙間や、付け根にたまっていく水アカにも便利♪

1 お風呂のくもり鏡は歯磨き粉で 磨くと簡単にピカピカになる♡

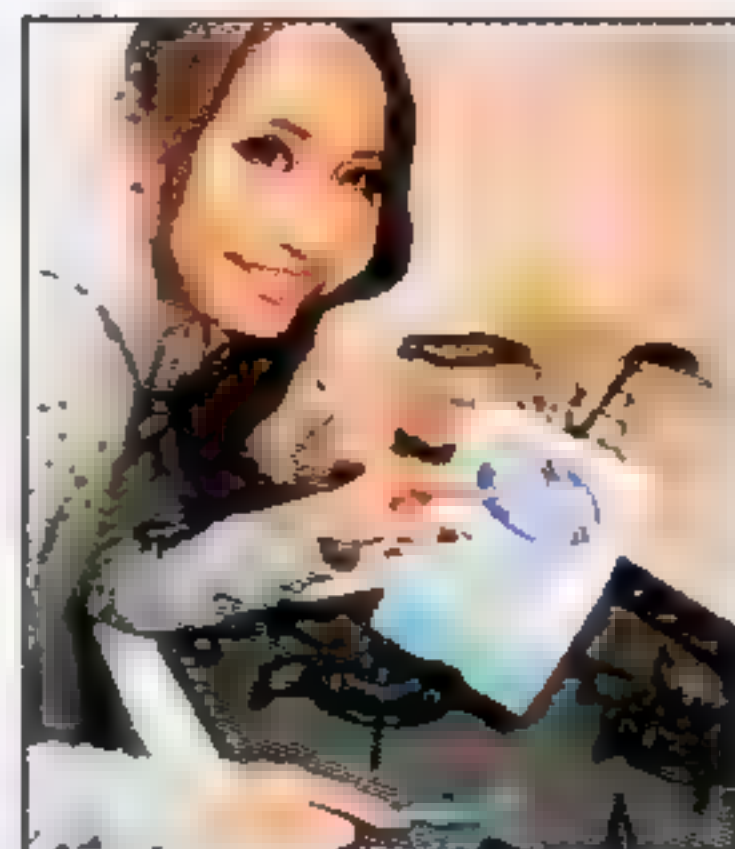


鏡に付いた水アカなどの曇りには歯磨き粉の研磨剤が効果てきめん。円を描くように磨いて流すだけで3週間は効果が持続するよ!



4 水に濡らした古新聞 で窓をサッと拭くだけで ピカピカに♡

古新聞を軽く絞って拭くだけで、新聞のインクが窓の汚れを吸着してくれるから洗剤いらず★ 雨アカや曇りもとれてピカピカに窓が仕上がってくれるよ!



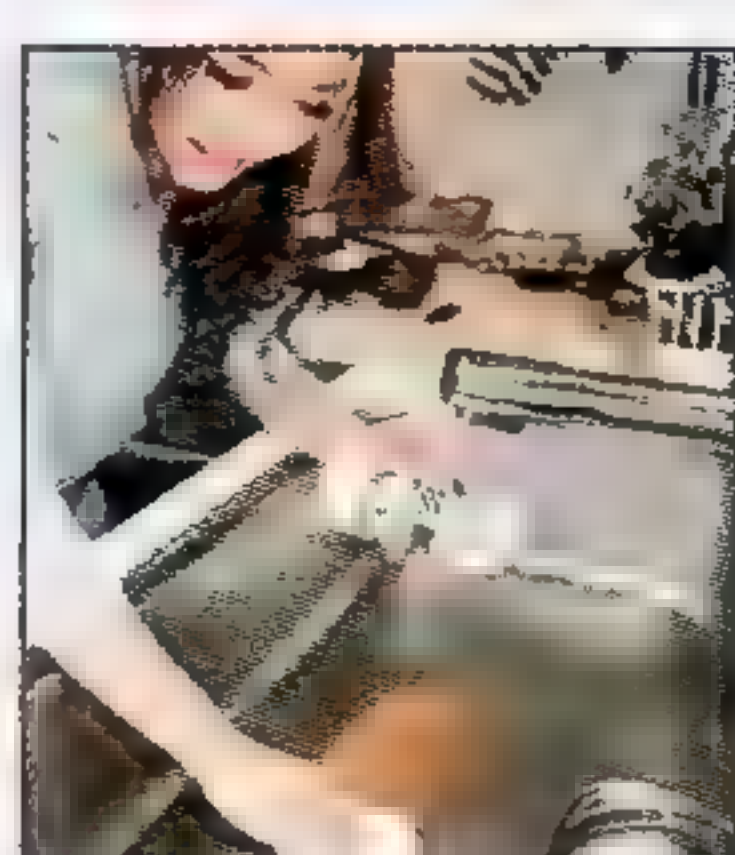
3 コンロのごとくの汚 れは古くなった歯ブ ラシと重層が最強★

古くなった歯ブラシは捨てずにとっておくこと!! 形が複雑なコンロのごとくに溶かした重層をかけて、少し経って磨くだけで汚れが格段に落ちるよ!

6 伝線して破れたストッキングは 色んな箇所に使えて便利♡



水拭きできない電化製品や手の届かないところのほこりにはストッキングがうってつけ★ ホコリを引き寄せて一瞬で絡めとれるしそのまま捨てるのも◎!



5 油汚れにはビールの 飲み残しが さっぱり落ちる♡

飲み残してしまったビールは捨てずにお掃除に代用! 布巾に含ませてコンロまわりやシンクまわりを拭くだけでみるみる油が布巾に染み込んで落ちるよ!

美肌にリフトアップ、むくみ解消、冷え症改善にスカルプケアも♡

炭酸美容図鑑

Part.6
ただのシュワ
シュワだけ
じゃない♡

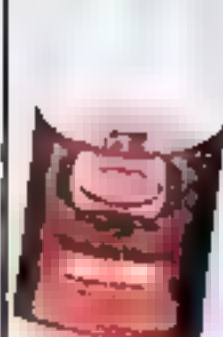
ちまたで話題の炭酸美容♡ 気にはなっているけど、どんな効果ややり方があるのか分からないって人のためにまとめてみました♡
コンビニで買える炭酸から高級ミストまでバラエティ豊富♡ 今日から実践できる手軽なものもあるから、是非試してみてね♪

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi

1000 日常飲んでも体内の炭酸を蓄積する♡
5000 炭酸水をお風呂で浴びて全身アシチエイジング♡
1000 石鹸・湯と二回炭酸水で洗ってニキビ予防♡



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん



代謝を上げるため、お風呂に入る前に炭酸水を飲む♡ 無糖で味がないから最初は違和感あるけど慣れるよ★



木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子さん



湯船に炭酸をペットボトルごと浸けておき、上がる頃には温まった炭酸を頭の上から全身にくまなく浴びるよ♡



イベントコソパニオン(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん



ツバキ油の「花の石けん椿(138円)」を洗顔のときに、水の代わりにコンビニの100円炭酸で泡立てるよ♡

1000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡
1000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡
1000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡



シャンプー後にミルボンのプルームアクリアスパフォームで頭皮をマッサージ♡ 2~3分放置し洗い流すよ♡



イベントMC&タレント(27歳/東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん



エビータのファーステージビューティーケアミストは20cmくらい離して顔にスプレーする炭酸ミスト化粧水♡



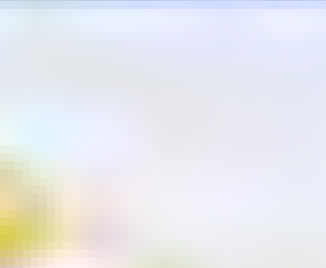
六本木Bar Lounge Amethyst代表(29歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

「炭酸フリフリ」の粉をかけるというもののコスメが炭酸に♡ ビオレのオイルにかけてクレンジングするよ♡

10000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡
5000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡
10000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡



歯科医療事務(30歳/東京都)
既婚・妊娠9ヵ月
古橋綾香さん



メディブローラーAAはジェルと粉を混ぜて顔に塗るパック♡ とっておきだから大事な日の前日に使うよ♡



ゆっくりお風呂に入る時はHOT Tabを5~6個湯船に入れて半身浴する♡ 一緒に香り付き入浴剤も入れる★

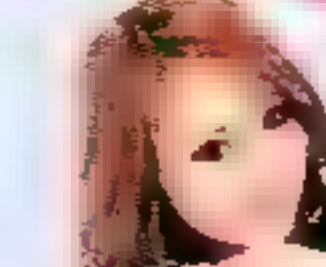
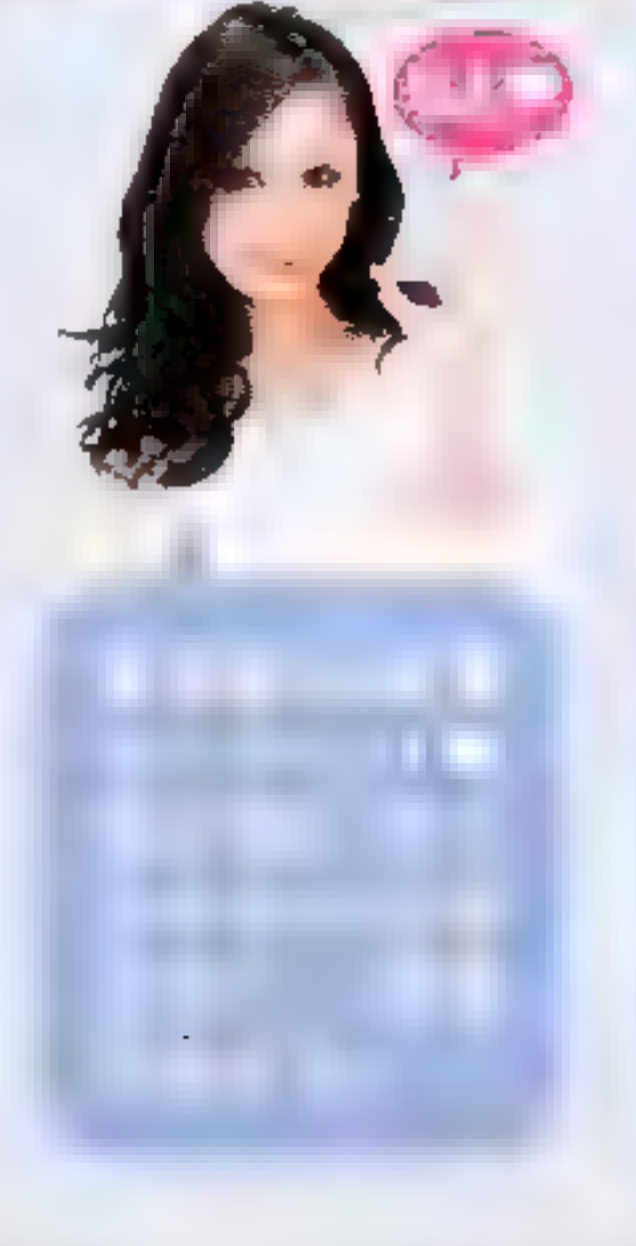


ミンツブランド代表取締役(27歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん



泡状のスパークリングプラスを髪になじませ頭皮に浸透させる♡ びっくりするほどパチパチ音がするよ★

10000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡
5000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡
10000 髪をスカルプケアし髪根を元気に♡



六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん



MTGの炭酸ミストユニットをデコルテから顔にシュッとひと吹き♡ 朝起きて、化粧水の前ですると効果的♡



広島の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
木村えりさん

ソーダストリームの炭酸メーカーで自作して、洗顔時や飲み物用に作るよ♡ 市販の炭酸より、濃度が高いの♡

安いから丸ごと買いたいけど、ひとりやふたりだと使い切るのが難しいよね!!

できる
女に
なる♡

食材使い切りレシピ

大根編

Part.7
ひとつの材料が
こんなに
使い回せる♡

せっかく買っても忙しくて外食で済ませたりしているうちに、少し残ったまま野菜が黄ばんじゃう! 同じ食材ってパレない上に使い切れる、絶品レシピを紹介するよ♡

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



オトコのお腹を満たす
コラーゲン摂取で美容にも



ライター&Tokyo
Nadeshikoプロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

オススメ!!
アサムラサキのかき醤油。牡蠣エキスの出汁が出てほんのり甘い♡



12~2月♡

大根の肌が白く硬く引き締まり、ハリとツヤがあるもの♡

賞味期限

丸ごとの場合は葉の部分の切った新聞紙に包んで冷暗所で保存するのが定番! 葉はポリ袋に入れて冷蔵保存が最適だよ♡

賞味期限

青首はビタミンCが豊富なので生、真ん中は甘みが集中しているので煮物に、先端は辛み成分と水分が多いのでおろし向き♡

Cooking ingredients 材料 (4人分)

大根...1/3本くらい 豚のスペアリブ...700~800g
♡だしの素...10g ♡砂糖...大さじ1.5 ♡メープルシロップ...大さじ2
(はちみつでもOK) ♡牡蠣じょうゆ...大さじ2.5(普通の醤油なら大さじ2) ♡みりん...大さじ1 ♡酢...大さじ1 ♡酒...大さじ1

Process

大根は皮をむき、1cmくらいの厚さの半月切りに★鍋に入れたら具材がひたひたになるくらいの水を加えるよ!



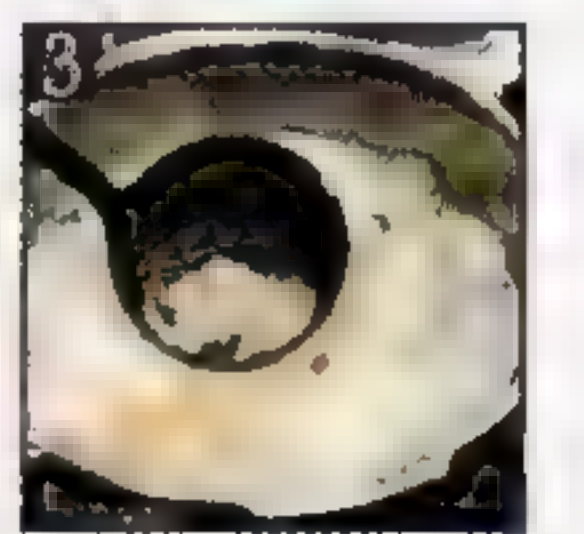
深めの鍋に分量外の油を引いて中火でお肉の表面に焼き色がつくまで焼くよ! 焼き目が食欲をそそるよ♡



♡の調味料を加え、圧力鍋を弱火で20分! 普通の鍋の場合、フタなしで1~2時間煮込み、ネギを散らす。



ふたをしなくて中火~強火で加熱し、沸騰したらアクを取る♡ときどきお肉をひっくり返して様子を見てね♡



1品目

圧力鍋なら軟骨も柔らかく、味がしみて♡

大根とスペアリブの和風煮♡

普通のスペアリブはこってりだけど、和風なので胃もたれしない♡ お肉さえあれば調味料だけで作れるのでとっても簡単!

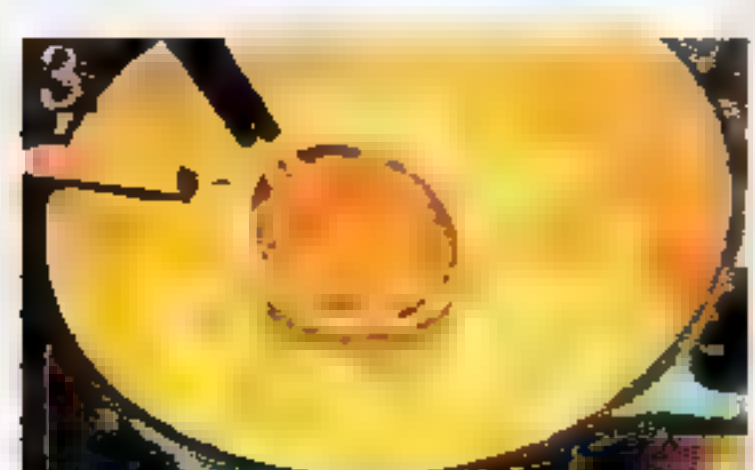
Process



ごぼうをさっと水で洗い、先端からささがきにしておく★ボールに分量外の水を入れてアクが出るまで浸しておく♡



他の具材は大きめにカット! 大根は厚めのいちよう切り、人参は半月切り、油揚げは細切りに。里芋を入れても♡



鍋に具材と水投入。味噌を溶かし入れ、柔らかくなるまで煮込む♡ 食べる直前にすりごまをふりかけて♡

ごぼうからイイ出汁が♡
ほっとできる♡

3品目

Cooking ingredients 材料(4人分)

大根...4cmくらい ごぼう...1/2本 人参...1/2本 油揚げ...1/2枚 水...600cc ♡味噌...大さじ3 ♡すりごま...適量

大根と具たくさん味噌汁♡

これだけでお腹いっぱいになるし、ごぼうと味噌の食べ合わせは肌に潤いを与えてくれるよ♡

Process

葉先は苦いので根っこ側を細かく切り、フライパンにごま油を熱して炒める! 水分が飛ぶまで炒めたら醤油を好みで味付けして完成♡



葉っぱのふりかけ♡

ご飯のお供に。好みで七味や一味を加えてもOK! 葉先は味噌汁に加えてもおいしい。



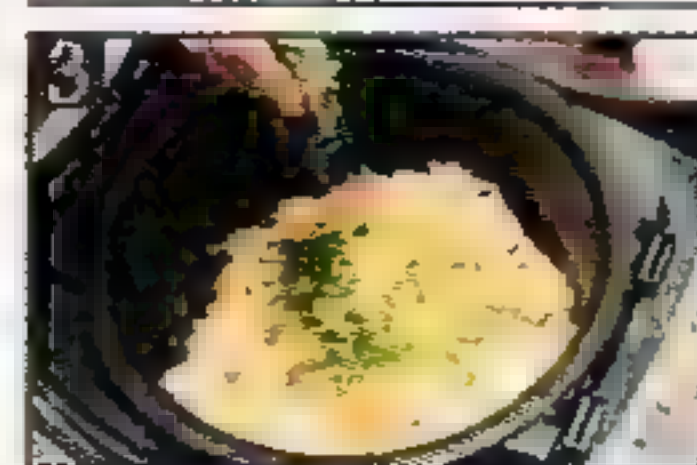
2品目

いつもより気持ち多めの水で炊きあがりふくらむ♡

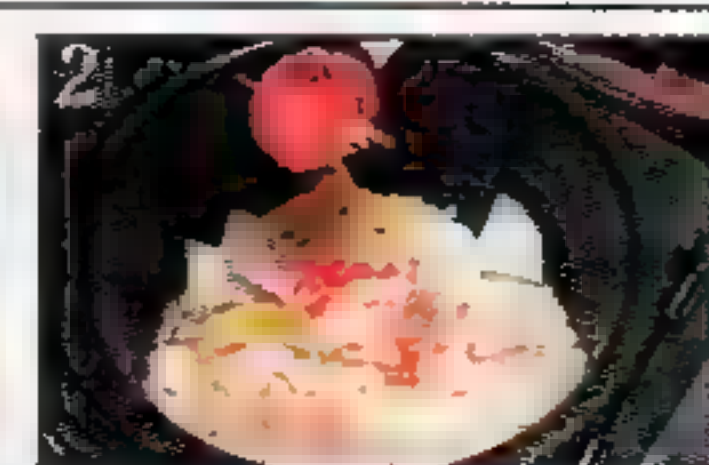
大根と桜えびの炊き込みご飯♡

少ない材料でできるから、炊き込みご飯が食べたくなるときにちゃちゃっと作れる★

Process



炊きあがったら千切りにした大葉をのせてふくらと混ぜ合わせる♡ 茶碗によるので水加減がポイント♡



具材を加え、線より少し多めに水を入れて♡で味付け。水が少ないと硬く炊きあがるので水加減がポイント♡



まずは大根を薄めのいちよう切りに、油揚げを細切りにカット♡ お米をといで準備しておきます♡

Cooking ingredients 材料(4人分)

大根...7cmくらい 桜えび...大さじ3 お米...2合 大葉...5枚 小口ねぎ...適量 ♡酒...大さじ1.5 ♡牡蠣じょうゆ...大さじ1.5(普通の醤油なら大さじ1) ♡塩...少々

あゝ人生に涙あり

水戸黄門の印籠はないけれど、流した涙の数だけ生きる術がある!! 波瀾万丈な半生を送ってきたお姉さん6人の生きざまは、勇気と希望をもたらしてくれるはず! もし今、絶望を感じていても、辛いのはあなただけではありません💎 さあハンカチを片手に熟読ください!!

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi

附录二

MC兼飲食店経営
(39歳/熊本県)
バツイチ・独身
息子1人・娘1人
中村久美さん

東京

ボールダンサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
RUKAさん

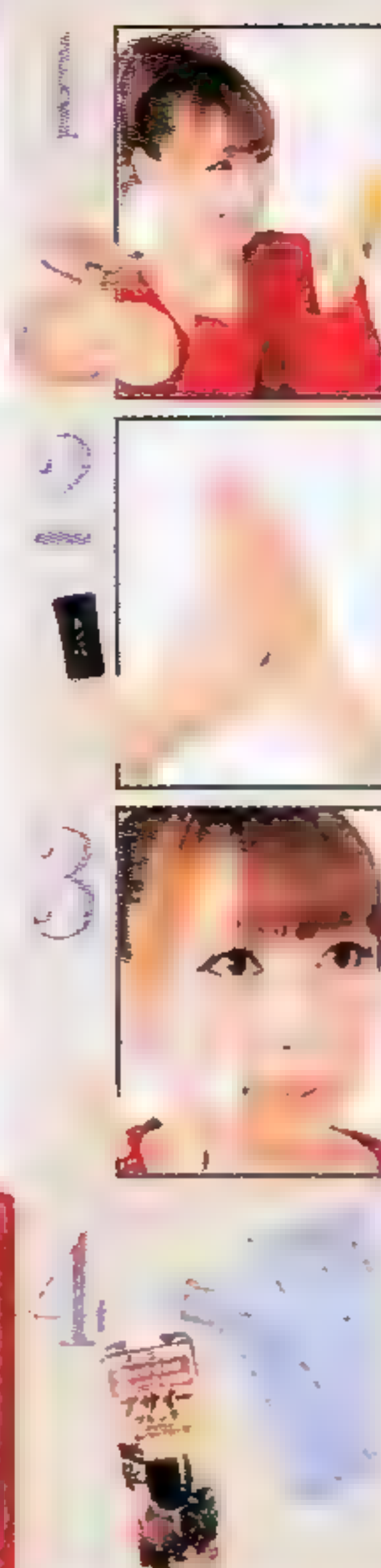
ポーダンスの
変遷がコレ！
痩せてきて、ポー
ダンスは踊れない
で、始めてから筋
を10kgUP！ 視
を集めがちなお尻
Peach Roseのク
ームを塗ってケア

都内はもちろん、地方のイベントにも呼ばれる。さらに中国・上海やロントンの海外ショーケースにも呼ばれても踊る♡



子育て中のアルバイト
(25歳/東京都)
バツイチ独身 息子1人
神田タ奈さん

我が家の天使くんと実家での穏やかな日々を送っています！ 男はしばらくノーサンキュー でも婿養子なら考えてもいいかも♡



スキンケア重視のナチュラル盛り♡ ノーファンデの方が肌がキレイに見えるので、保湿下地とパウダーでベース作り♡ 韓国バビベットのプレストパウダーをヘビロテ♡
ヘアカラーはネイルはセルフ☆ まだまだ子供が小さいので、経済的にも自分でできることはババッと自宅で済ませます★ アナスタのラメラ系ネイルは落ちにくくて◎
UVコンシーラーでクマ隠し♡ 皮膚が薄くてクマがでやすいけど、セザンヌのコンシーラーは優秀♡ クマはもちろんシミやホクロまでしっかり隠してくれます♡
お肌まで磨くメディキュート♡ 夜は食事を抜くかドリンクのみなので、着圧スパッツで寝ています♡ アサイーやレタスなどを朝イチで摂ると母乳もしっかり出ます★



介護福祉士
(28歳/福岡県)
独身・子供なし
緑川佳代子さん

モデルだった母の影響で、物心ついた頃から読者モデルに憧れてました♡ 地味で控えめなカメだけど、自分を磨いて光りたいです♡



唇のピーリングはピーリング♡ 週2〜3回はピーリングして唇のカサつきを防止♡ 半年くらい使ってても60日目★ ぶるんとしたふっくらリップになりますよ♡
自分のベースでリファをコロコロお風呂でも、運転中でも、テレビ見ながらでも常に持ち歩いてローリング♡ 撮影前に1週間やったら結構小顔になりました!!
ダイアナの美容器で小ジワが得♡!! ほぼ毎日使ってる美容器はダイアナです♡ 超音波・低周波・イオンモードに切り替えられますし、小ジワが薄くなって透明感もUP♡
メイク前には必ずシートマスク♡ メイク前に5〜10分くらい貼ると持ちが全然違う♡ カサつかないしキメが細くなるんです♡ いちごみくろエッセンスにハマり中★

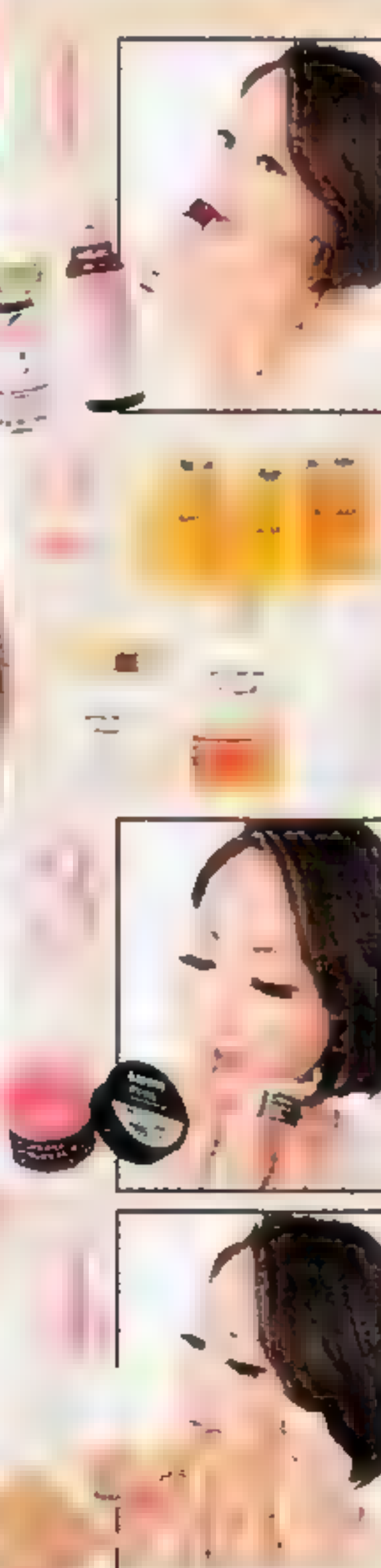
24歳	誕生日に入籍し、その年に息子を出産。出産後、82kgまで太る。しかも旦那の態度が急変！ 子どもを突き放そうとしたり、お風呂さえも入れられない♡ お血洗いの数分も預けておけず、どんな話をしても聞く耳持たず。子どものために絶対離婚はしたくないし、旦那への愛情は変わらない。けれど結婚1年の記念日が過ぎた頃、突然「俺はお前らを幸せにできない。未だに俺の子なのかもわかんないし、大きくなる前に違う父親を見つけて幸せになれ」と言われ、ショックに打ちひしがれる。だんだん憎しみが沸き、慰謝料も養育費も絶対もらってやる！ と意気込んで弁護士と裁判所へ行ったが、支払う気がない相手には意味がないことを知り、泣き寝入り♡ 離婚届提出後、旦那に言われたのは「俺の人生の中の、お前らはもう削除したから」の言葉…。辛すぎて円形脱毛症に!!
25歳	離婚後、実家で家族みんなで仲良く暮らし始め、35kgのダイエットに成功！ 目標はあと3kg減！
15歳	見た目は爽やか、中身はオラオラ系の男が好きで時代♡ 伊藤英明似の2コ上の先輩とつき合う♡
18歳	都会に憧れて東京の専門学校を選び、家族全員で秋田から上京。秋田の彼と遠距離恋愛中だったが、時間と共に気持ちも離れ、別れる。2年間学校に通いつつ東京生活も満喫♡ 楽しくて浮かれていて、男関係もこの頃が一番手だったかな♡
20歳	卒業後、念願の一人暮らしがスタート♡ 渋谷109のショップに就職。その頃、半同棲状態の1つ上の彼がいたけど、DVと女癖がひどく、逃げるように家を解約して引っ越し。その後、別れるまでに一年半我慢してやっと解放される！
21歳	飲み会で元旦那に出会い、お互いすぐ好きになってつき合う。半年後、両親に紹介して結婚前提で同棲を開始。ケンカや家出を何度もしたけど、やっぱり別れたくなくて戻ってを繰り返しながら、約3年ほど経って妊娠が発覚♡

25歳	次の彼は19歳の東野純。しかも典型的なDV男で、親との血まみれの殴り合いまでも目撃!! 別れを切り出すと、湘南乃風の「隆政」を号泣しながら熱唱され、情がわき別れられず…。
26歳	福祉の仕事が順調になった頃、体に異変が。体が痺れ、震えが止まらず、呼吸困難で倒れる。仕事を休み、廃人の様な姿に…。うつ病と診断され、水と大量の薬で拒食症になり、死のうとさえ考える。
27歳	何とか体調を取り戻し、仕事復帰。ボロボロな状態でなぜか「結婚しないで、死ぬまで親の側に居よう!」と思い、両親に決心を告げたが母親が大泣き。否定され、悲しい気持ちになってしまう。
28歳	友人に紹介された、スピリチュアルカウンセラーと衝撃の出会いを果たし人生観が一気に変わる! うつ病の治癒は続いているが、気持ちは前向き♡ 男性性を選ぶ基準も変わり、母と私の病気を受け入れて生きてくれる器と懐の大きい人が第一条件です♡
幼少期	重度の精神疾患持ちの母から産まれる。そのため祖父母に預けられて過ごすことが多かった。
18歳	祖父母と同居していた影響か、物心ついた頃から介護福祉士を目指す。一人暮らしを始め、東京の専門学校へ。真面目に通い、皆勤賞で卒業する♡
20歳	実家に帰省する度に祖父母が泣くので、卒業後、実家へ戻り、地元の福祉施設に就職する★
22歳	人生初の大恋愛♡ 彼の影響で、メイクもファッションも地味に♡ 彼の哲学に従い、あらゆる毛を伸ばし放題のボーボーにし、髪も真っ黒のベリーショートに!! 山奥の一軒家で同棲し、朝4時起床でご飯を作り、エッチに励み、休日は畑を耕し、楽しみは野菜の成長だけ。ここまで尽くし、ある日「子供でたらどうする?」と聞くと「子供がないから産むしかないじゃん?」と返され、3年の魔法が一気にとける。今では、あれは恋愛ではなく洗脳だったのでは?と思う…。



ラッシュガム経営(35歳/埼玉県)
バツイチ独身 娘1人
堀玉晶さん

理想の体形をキープするために極力炭水化物はとりません♡ 白米は特別な日に、と決めて食事はサラダから♡ ジュース類も控えています。

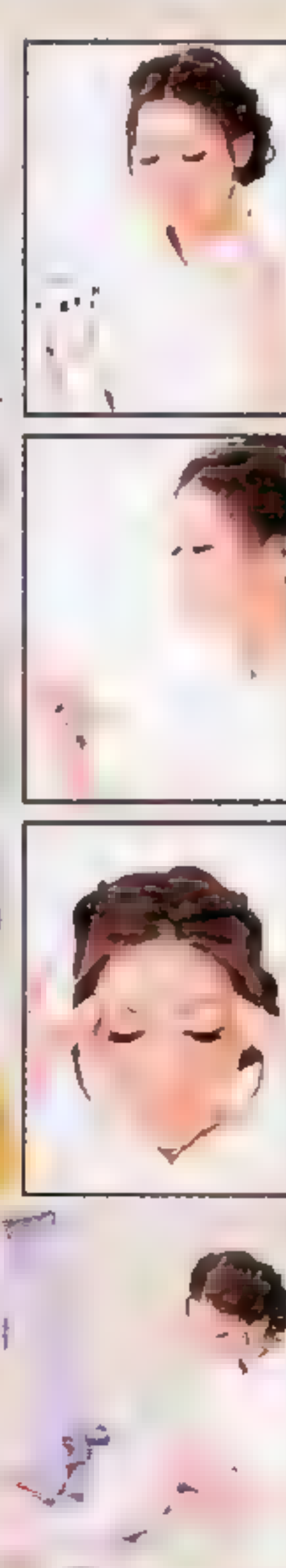


自分とラッシュガムはドリンクで補給母が教えてくれた「TETSUKO」は貧血防止用。湘南美容外科の「うるおい女神」は1本にプラセンタ30,000も含まれています♡ はちみつを塗ったり飲んだり♡ プロポリスは風邪防止に毎日スプーン1杯♡ 朝食に専門店ラベイユのはちみつとシリアルを♡ もはや私の生活に欠かせません!!
シュガースクラブで甘い唇ケア♡ ラッシュガムのバブルガムフレーバーのリップススクラブは、ケミカルな香りがツボ♡ 3日に1回やってぶるぶる唇をキープします★
プレゼントの金箔入りコスメ♡ ココイチの勝負1つて日の前日にはHAKUZ A★ プラチナ金箔入りのTGOーションはバーのお客様からのプレゼントです♡



中洲SHELL勤務 & エステサロン経営
(28歳/福岡県)
バツイチ独身 娘1人
近藤美沙さん

忙しい私を見て育ったせいか、わがままひとつ言わない6歳の娘。そんな娘と過ごす時間を充実させてたくて、毎日昼夜働いています♡



メイク前2倍の前に必ず2プッシュ♡ 炭酸ミストrejouishは瞬時に顔が引き上がる秘密兵器で、1日2回やらないと落ち着かない! むくみがちな脚にも効果大♡
崩壊アイテムに目がないです♡ 炭酸マスクや炭酸水とか、炭酸ものが大好き♡ 高濃度炭酸のインビカーボミストは4,000円、メイクの上から使えて小顔効果も♡
デクレオールのアロマエッセンス化粧水の後にマッサージすることで、導入剤にもなるアロマエッセンスホワイニは8,700円。香りも良くて癒されるです★
着圧ソックスはドンキで200円♡ 月1で買い替えたい着圧アイテムはドンキで大人買い♡ むくみがスッキリ取れるのでコレなしでは眠れないくらいです♡

28歳	薄情な旦那と離婚。その後、子宮けい癌になり、妊娠できない身体になる。しかし2度の手術を経て命が助かっただけでも奇跡! と、前向きに考える!
30歳	セレブな相手と出会い、再婚。相手の、子供が欲しい願望が強く、不妊治療を強いられる。最終的には海外まで治療に行ったが授からず、不満から彼がギャンブルに手を出し、DVがエスカレート!…耐えきれず家出。たまたま家に荷物を取りに帰っていたが、ある日突然鍵を変えられ、入れなくなってしまう娘と2人、路頭に迷う…。
34歳	弱っているときに今の彼と運命的に出会い、助けてもらう♡
35歳	家がなくなったときに力になってくれた今の彼と交際開始♡ つきあった途端、彼が師であることが発覚!! 末期だと医者に告げられたが、彼の結婚したいという思いを叶えたくて婚約♡ 家族を支えたい気持ちもあり、銀座でオーナーママになる★
18歳	卒業後、東京モード学園でデザインを学びながら、歌舞伎町のキャバクラでアルバイトを始める♡
21歳	六本木の高級クラブに移る。サーファーで広告代理店勤務♡のタイプなお客と不倫愛が始まる!
26歳	銀座に移るが馴染めず、引退。セレクトショップを始めるが、極度の心労からパニック障害に。寂しさからつき合ったジムのインストラクターとの間に娘を授かり入籍。しかし切迫流産になり入院…一度も見舞いに来ない旦那に呆れる。
27歳	娘を1人で出産した年末に、松田聖子のディナーショーへ。彼女の永遠の少女のような姿に感動して、毎年行くようになり、自然に生きる目標に♡ 美容、仕事、子育てを頑張る…人生一度きりだから、一生懸命生きる! 夢を諦めない事と強い意志を持つことを教えられる♡

25歳	働き始めてお金が入ったら、旦那の必要性を感じなくなってしまう(笑)。その頃金銭トラブルで旦那ともめ、しばらく別居の後、晴れて離婚。
26歳	関西人の彼とつき合い、同棲。中洲を辞め、エステの学校に通う♡ そこで出会ったアロマスキンケアブランド・デクレオールの美に対する考え方に感動!! これを仕事にしようと思いつく! 一方旦那は東横がひどく、学校以外は家に軟禁状態。酔ってDVが出た時点で危険を察知し、娘をばいおびえる日々…。前巻も2本折られ、中洲のど真ん中で蹴られ警察沙汰にも。この時妊娠していたが、お腹の中で赤ちゃんが亡くなり死産。ストレスで急性胃炎になり、わずか1年で別れる。
26歳	「デクレオール」を仕事にしたいと専門学校に通う♡ 中洲に戻ってお金を貯めつつ、12月にエステサロン「トータルビューティーRio」をオープン!
27歳	中洲クラブSHELLとサロンを昼夜かけもちしながら、6歳の娘と平和に暮らす♡
18歳	憧れの中洲で働き出すが、お客に「ブス」だの「チェンジ」だの目の前で言われ、病み気味に♡
19歳	慣れない夜の世界のストレスから暴飲暴食でぼつちり体形へ♡
20歳	人生初のホストに行ったらハマリ、ホストとつき合い始める。12月妊娠が発覚し結婚。なのに突然旦那がホストを辞め無職に…。収入ゼロになり路頭に迷う。
21歳	9カ月の早産で長女誕生。しかし命に別状はなく、順調に育っていく姿にひと安心♡ その反面、周りに頼る人もなく、子育ての知識のない私は育児ノイローゼで通院。星の仕事にやっと就けた旦那を喜んだのも束の間、家に一銭も入れてくれない仕打ちを受ける。私の状況を感じるのか、夜泣きはもちろんぐずったりもしない娘…。迷った末、夜に眠る決心をし、週2回、中洲で働き始める。一週間後、育児ノイローゼから解放される!

Part.9
男子より
手応えあるのは
美容努力♡

小悪魔a girlのルーツ「OLヴィジュアル系」

を描いた人!!

49歳なのにますますキレイなかなつ先生がレクチャー!!

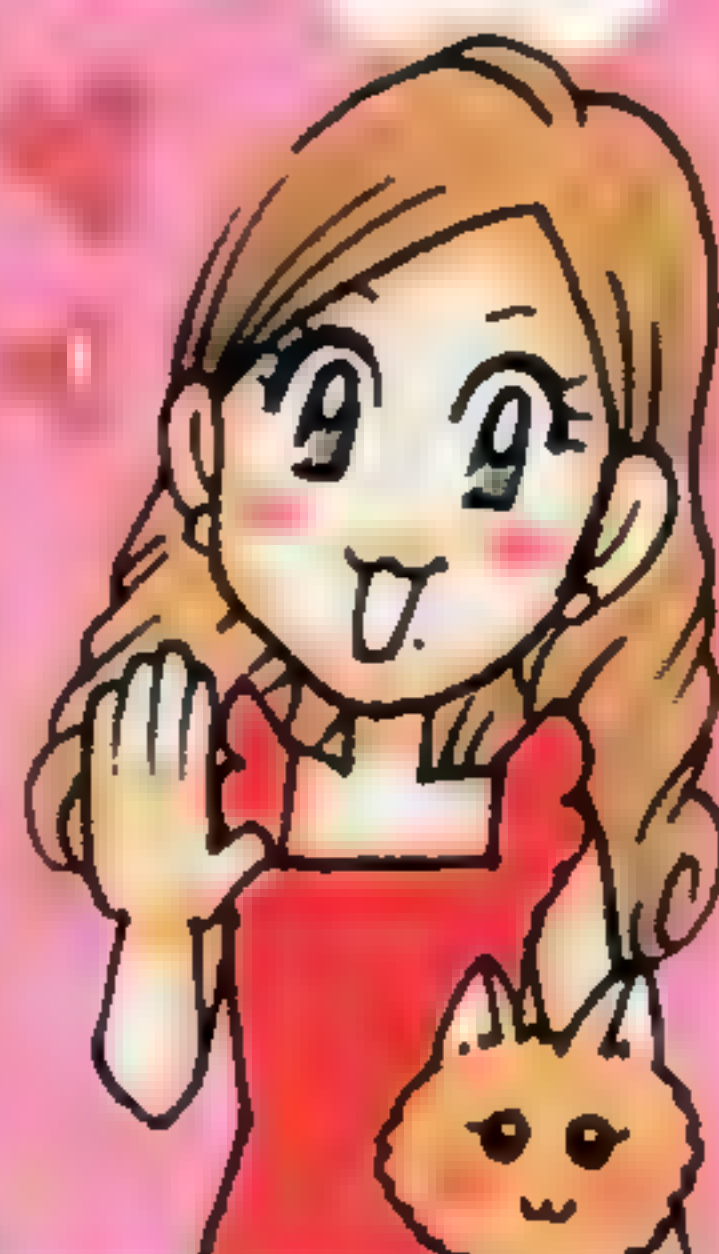
見た目年齢 マイナス5歳のための美容教室

人肌恋しい季節になりました♡ でも、あれやこれや努力したところで思い通りにならないのが男心!! どうせ時間をかけるなら、美容のほうに100倍応えてくれるってもんです♪ 今回も美の巨匠、かなつ先生主催・アラサー女子限定♡美容教室の始まり始まり☆

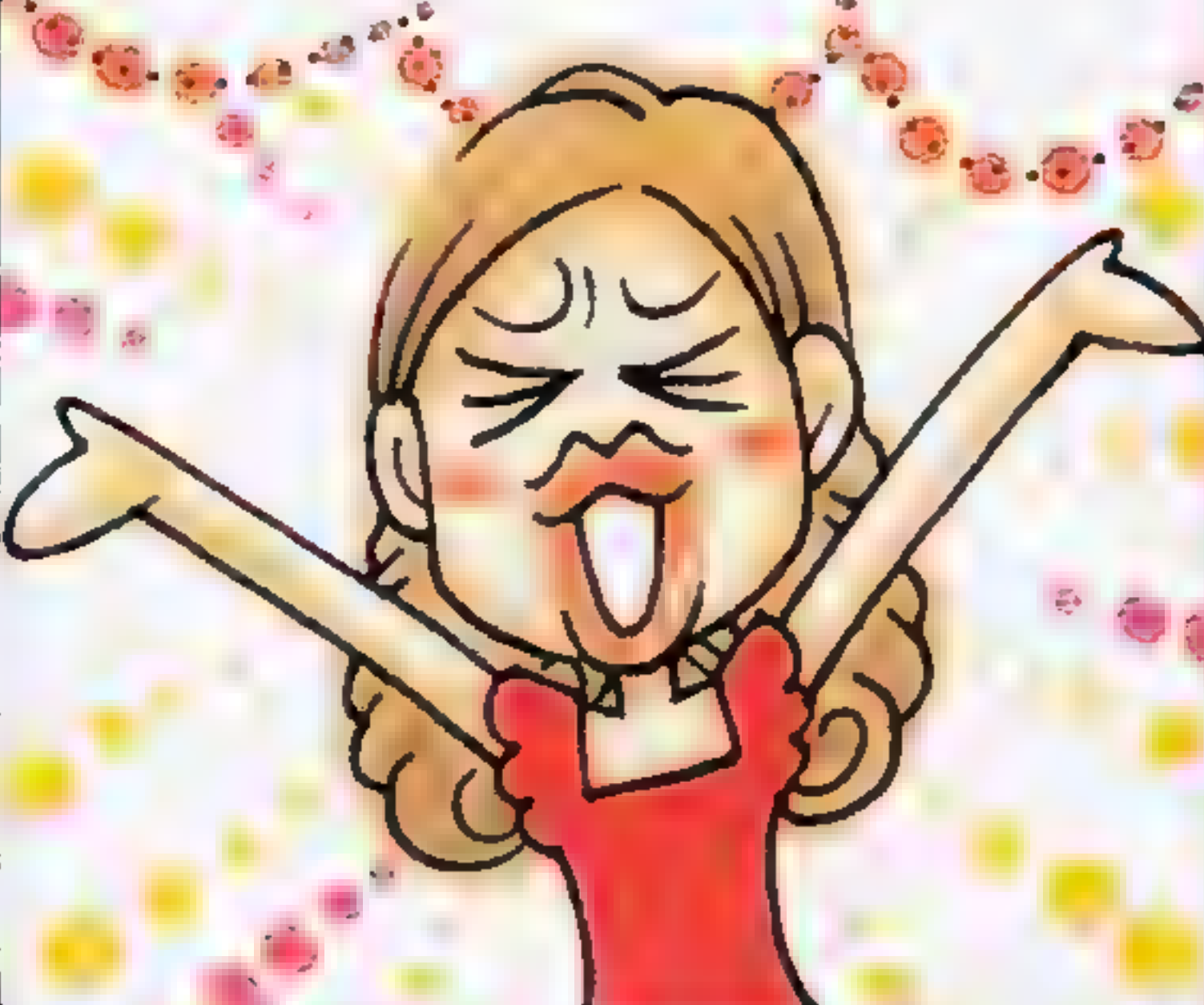


かなつ久美先生♡
豊富な美容体験を活かして美容漫画家として活躍する一方、保護犬の一時預かり&里親探しボランティアとしても精力的に活動中♡
現在パピヨンのさゆりちゃんのリ親さんを募集中!! 興味のある方はかなつ先生のブログへ♡
<http://ameblo.jp/kana-kumi/>

こんにちは♡
美容漫画家の
かなつ久美です

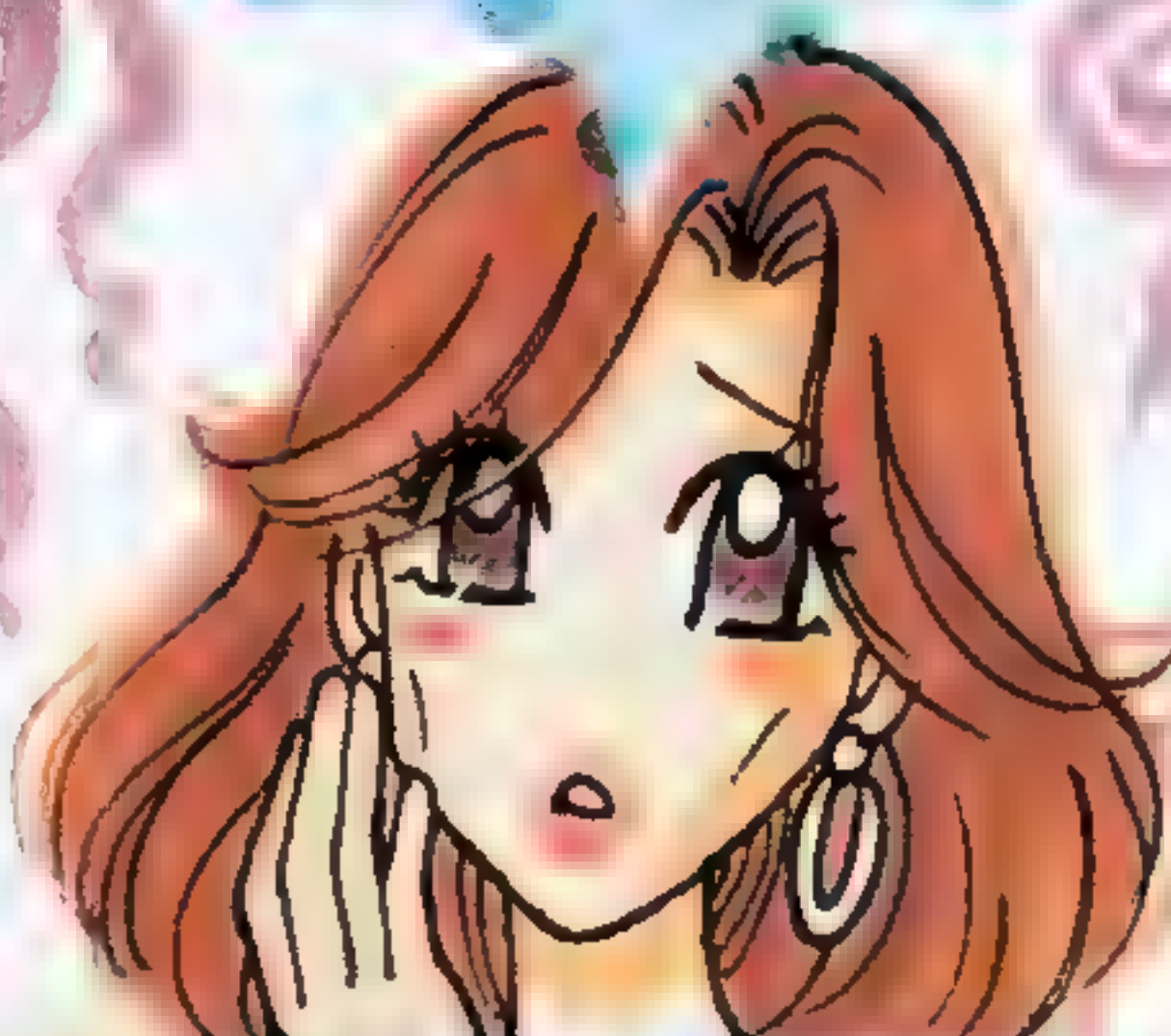


今回は皆サマからの
お悩みにお答え
したいと思います
皆サマ♡
どんどんあたくしに
悩みを打ち明けて
ちょうだいっ!!



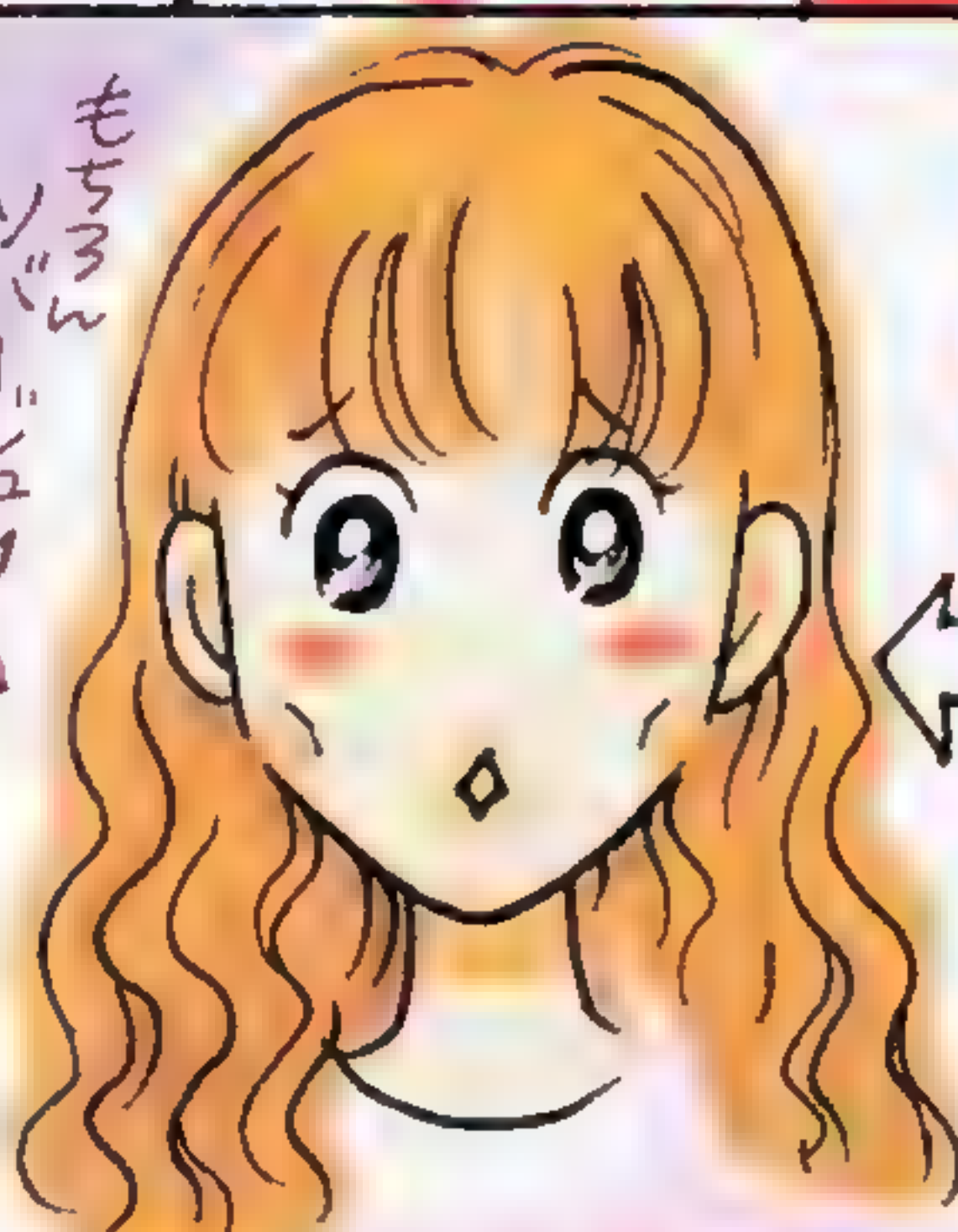
お悩みその①

ダイエットに成功して
痩せたのはいいのですが
ほほがコケてしまって
…どうすれば
いいですか?



体は痩せたいけど顔は
コケると老けてしまう…

私も昔はほほが
ゲッソリして影が
できていました



昔のかなつ



理想
を
す
よ
ね
♡



今は

どうやって治したかというところ
まずはほほの影に
ヒアルロン酸を
ブチ込みました

かなつさん
ほほにヒアル
打った方が若く
なりますよ♡



高須院長に
すすめられて

当時のヒアルロン酸は3カ月くらいしか
もたなくて、それが15年も前のことで
それから1度も打っていません
なのになぜ維持できて
いるかと言ったと

あれから15年
引き上げ
マッサーシヤ
ポラリス
フォトリフ
タイタンなどで
ほほを引き上げ
ているからなんだと
思われます!

ちなみに体重は
変わってません



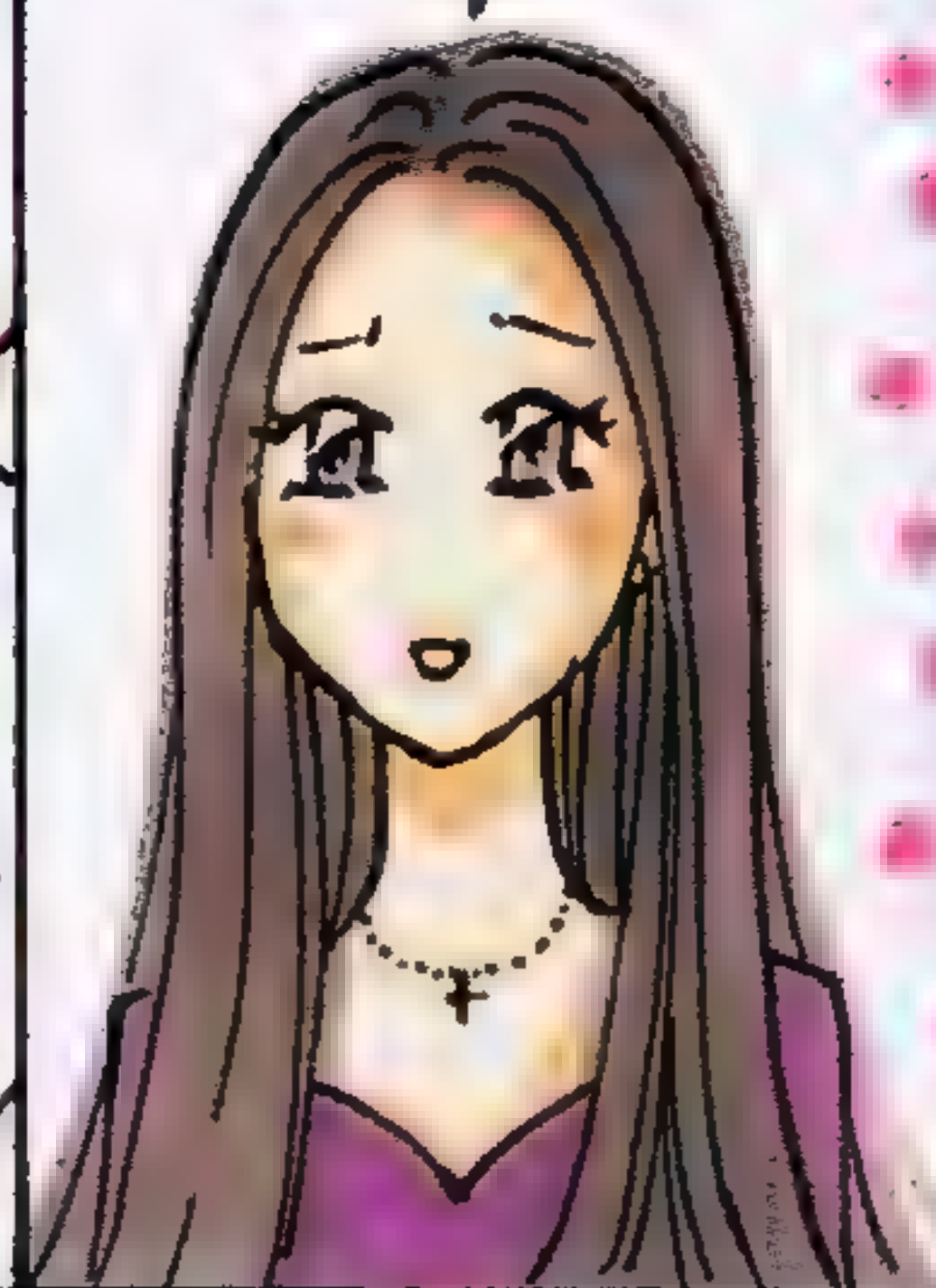
上げればほほの
影はでませんらしい



上に
上げる

ほほにはね

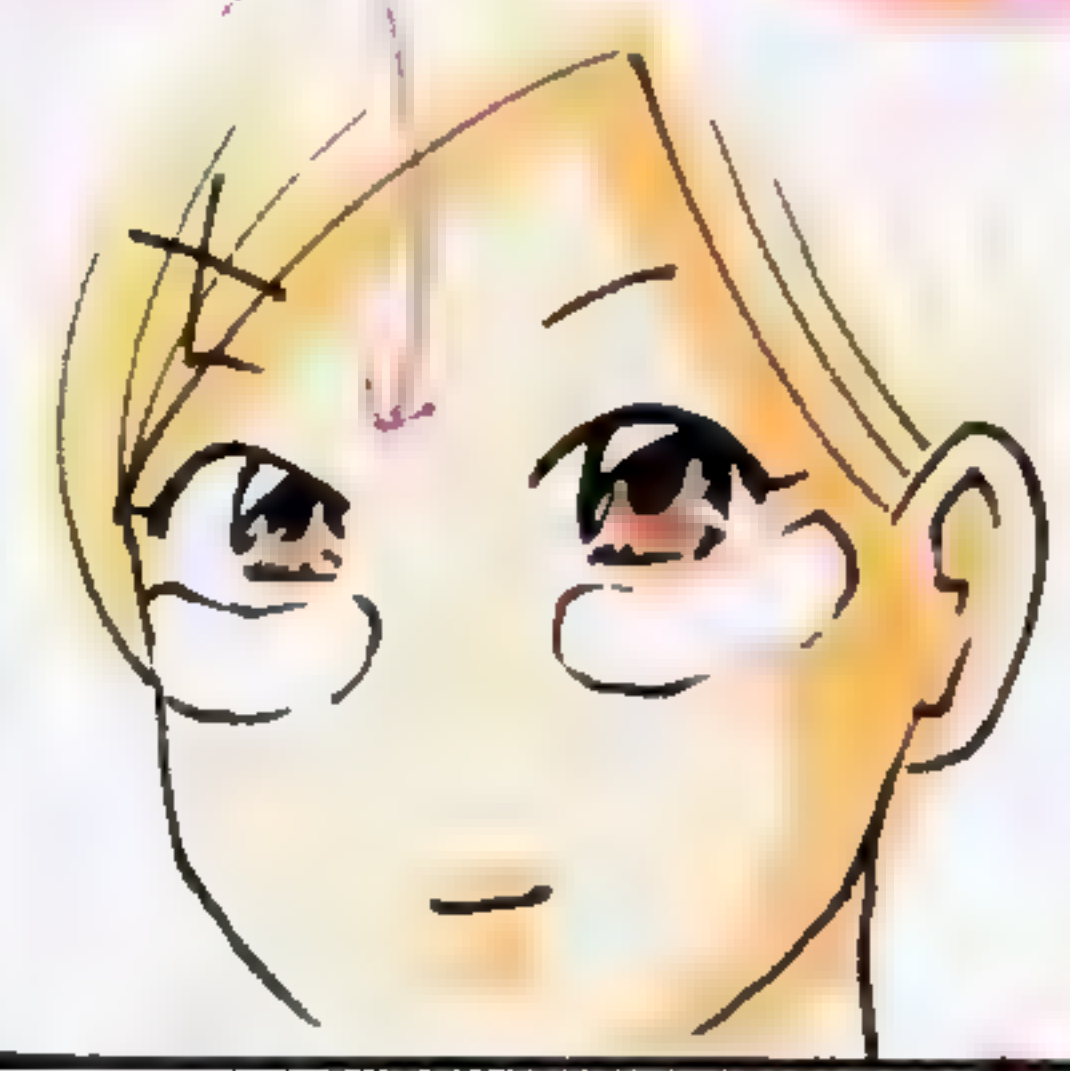
「ごでお悩みその②にもつながるのですが
毛穴の開き
くすみは
どうしたら
取れますか?



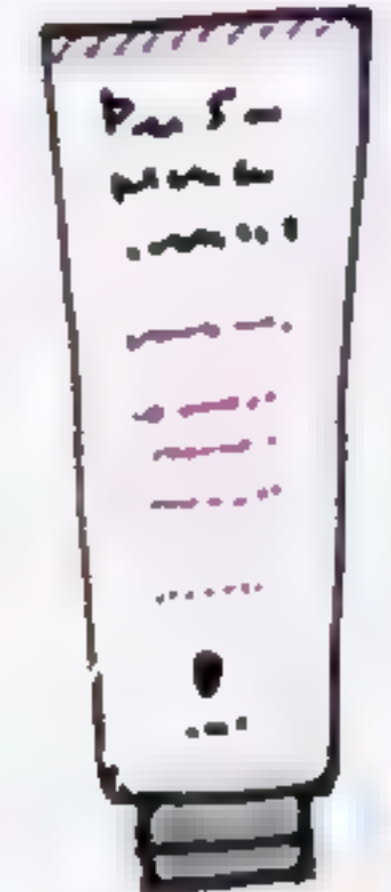
私が長年やつてるこの
フォトRFは
毛穴の開き
くすみにも
テキメンに
効きます
私の救世主
です♥



マシン以外の自力ケアとしては…
シートパックやアイパックを
お風呂上がりにやつたり
あと、今私が一番
ハマっているのが
**「ピート」という
泥炭パック**



アレルギーやアトピー
シワや美白にも効いて
スベスベになる
パーフェクトな
パック♥

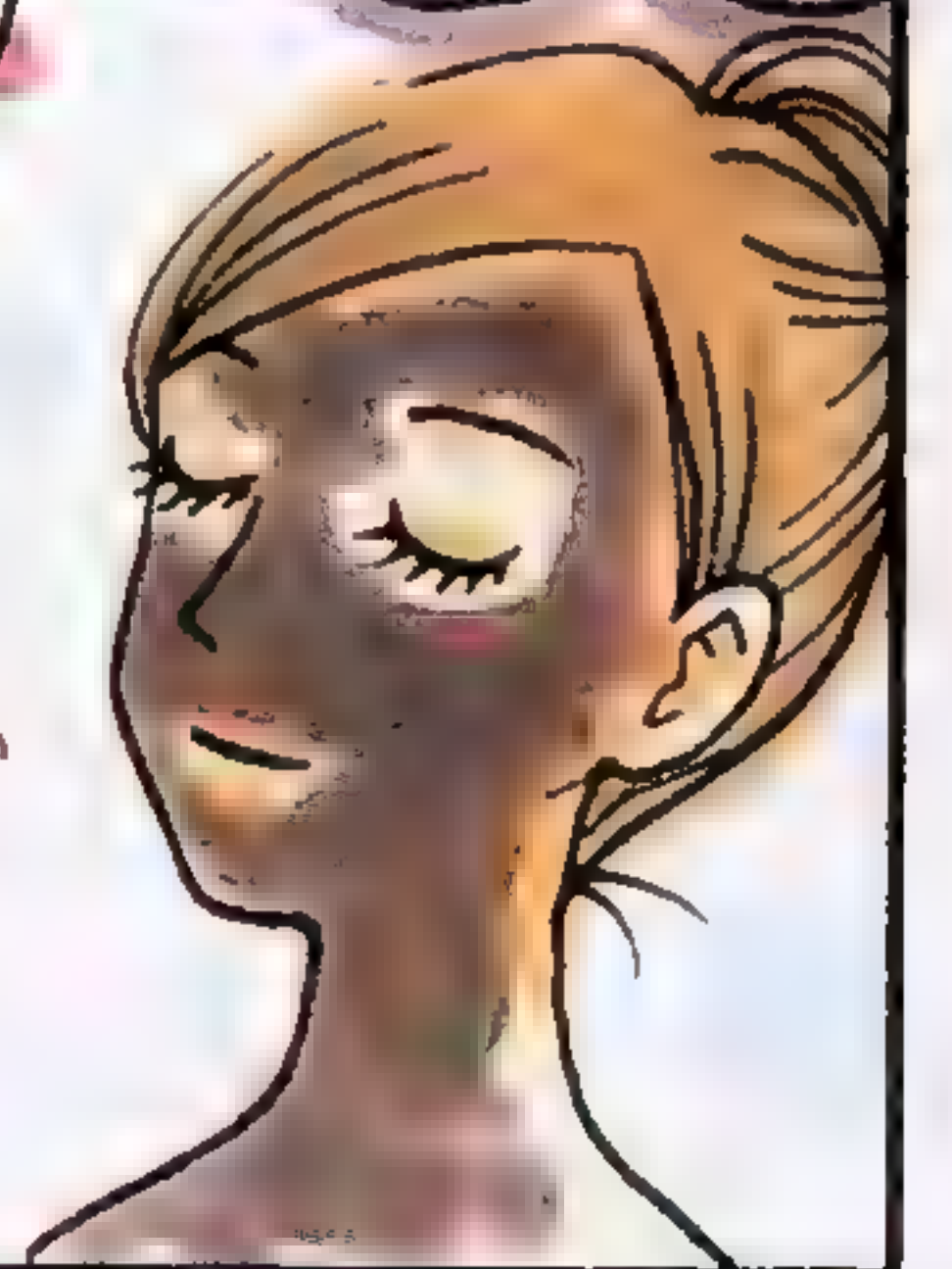


Peat Spa
Multi Repair
Treatment

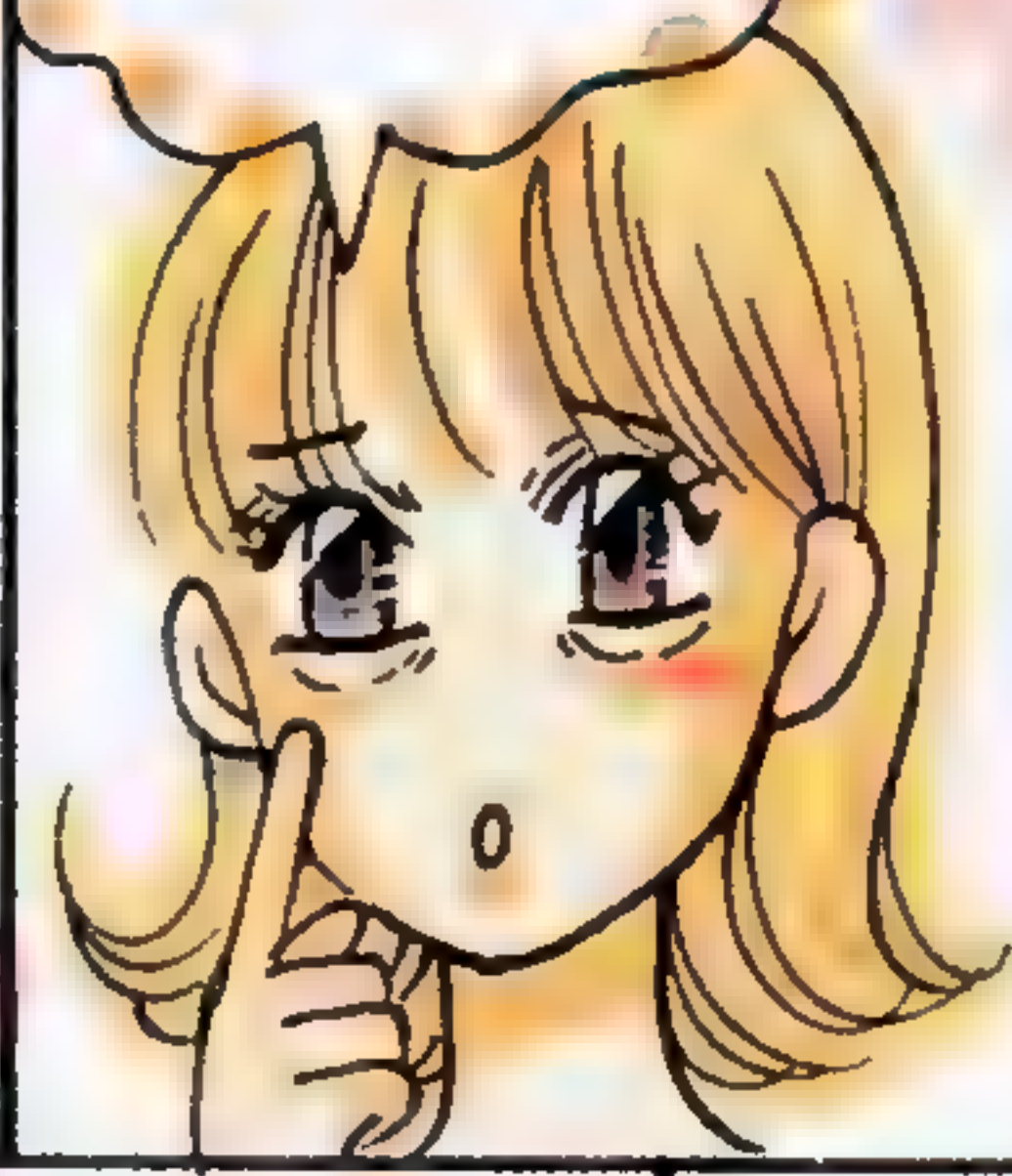
今一番の
マイブーム
そのままスチーフの
中で洗い流して
入浴剤としても使用



真っ黒に
塗って



まぶたと目まわりの
たるみはどうしたら
いいでしょうか…



私も一番の悩みは目の下のシワです
目まわりはクリニックのマシーンも
眼球に当てられないため
難しかったです

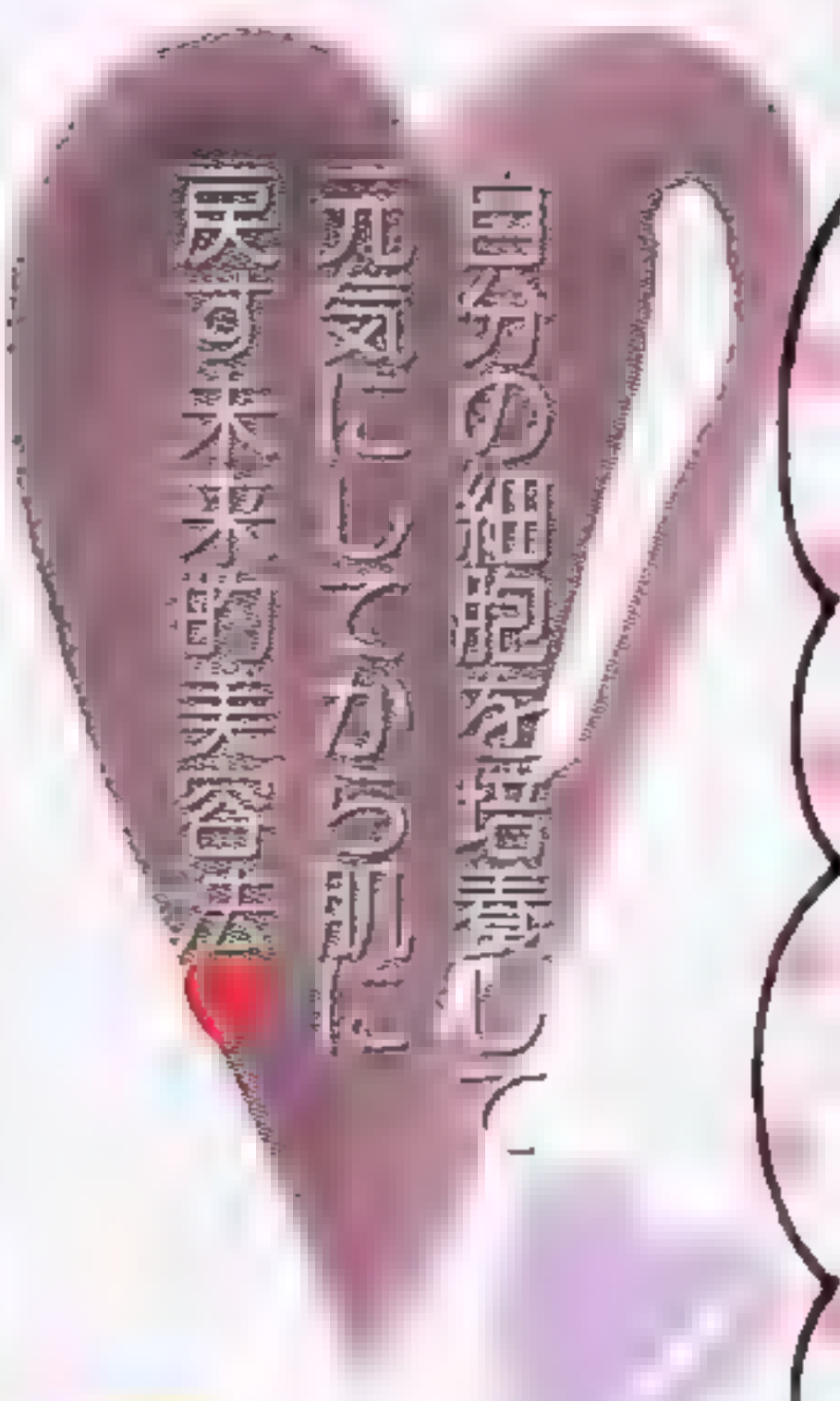


眼球を守りながら
まぶたにも当てられる
**サーマ
クールアイ**
が一番のおススメです

でかいコンタクトが、目を守るのって光を当てられるのです



そしてお値段はバカ高いが一生の
美財産になる**「肌再生医療」**
もおススメです



自力ケアではアイクリームや
バークやワセリンなどをたっぷり
目まわりに塗ってから

**「めぐリズム
蒸気でホット
アイマスク」**や
普通のアイマスク
をして寝ること♥
もおススメ



とにかく「あきらめないこと」ですね♥

美味しい「青汁」が 飲みたい方へ

そして美味しい“だけじゃない”
青汁が飲みたい方へも♪

そのまま飲める
ジェルタイプ



とっても美味しい
マンゴー味



健康も美容も
1本でケア



青汁なのに、驚きの美味しさ！
青汁なのに、5大美容成分まで配合！
新感覚のジェルタイプ「美感青汁」。

96%※の方が美味しいと答えたマンゴー味！青汁特有の味やニオイが気になりません。混ぜて作らなくてもいいジェルタイプだから、いつでもどこでも持ち運べて、たったの5秒で健康も美容もケア！忙しくてちょっとよくばりな、アナタのための青汁です。

※弊社モニター（女性）調べ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

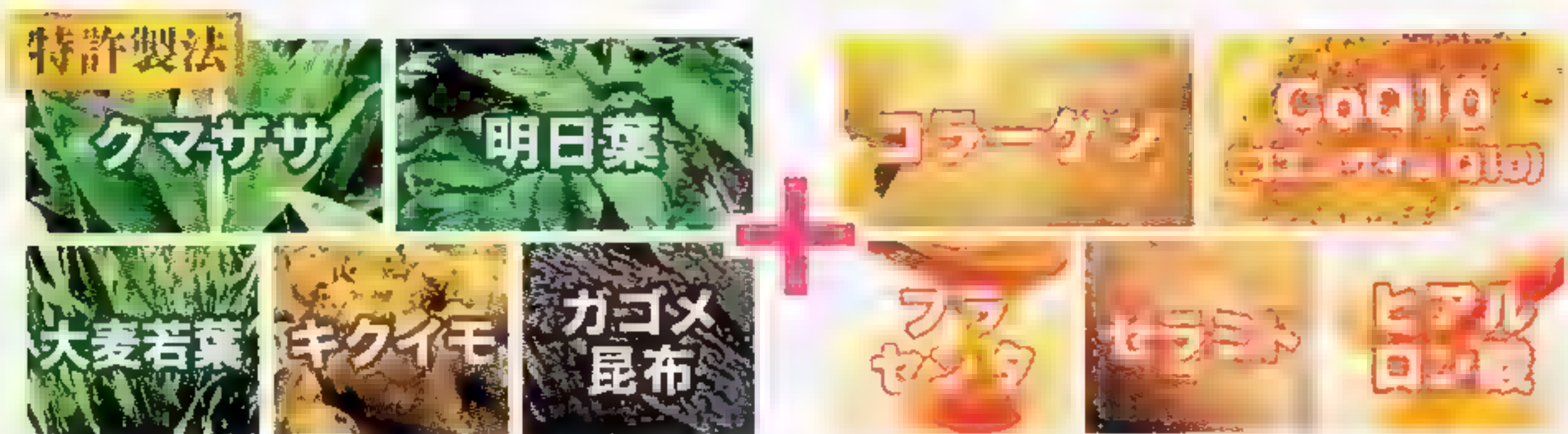
大手メディアへの掲載多数！
レビュープロガー様からの、
絶賛の声もたくさんいただ
いています！

「マンゴー味」の表記に偽り
なし！青汁の「味」に挫折し
た方には特にオススメです。
私はキッチンに置いて、贅沢
にも朝と夜、1日2本ずついた
だいています。 東京都 主婦



青汁と美容ゼリーがこれ1本！「美感青汁」は美味しくて優秀な青汁なんです。

美感青汁の主成分は、野菜の王様ケールにも圧勝の豊富な栄養素を持つクマザサ。新鮮な新芽のみを使い、特許製法「細胞破壊製法」により、吸収率をグンとアップさせています。さらに、美容ゼリーにも負けない贅沢な美容成分に加え、1包に1日で必要な量のビタミンCを配合しています。



新感覚！ジェルタイプの“食べる”青汁
「美感青汁」定期お届けコース

【1箱：10g×30包入り】

43%
OFF!

通常購入
3,500円

初回限定価格
送料無料で

1,980円 (税込)

専用ケースプレゼント！さらに、2回目以降もお得な
定期特別価格 2,700円(税込)でお届けします！ 専用ケース

※定期コースは最低3回のお受け取りをお約束いただいております。※毎回送料無料でとなります。
※今回のキャンペーン分ご用意数がなくなり次第、予告無しにキャンペーンを終了とさせていただきます
場合がございます。※通常コース(1箱)の場合は別途送料が必要となります。予めご了承ください。

☎お申込みはお電話1本で！ダイヤル有効期限：2014年2月7日

0120-952-605

【受付時間】平日10:00～18:00(土日祝 休み)
※一部のお電話からご利用いただけない場合がございます。

アナウンスに従って
下記広告コードを
入力してください

広告コード
0024

オペレーターに
下記お申込み番号を
お伝えください

お申込み番号
83900004

■配送日時：最短2日後にお届け

■お申込み後、必ずお電話にてお申し込み番号をお伝えください。
■お申込み後、必ずお電話にてお申し込み番号をお伝えください。

美感青汁
BIKAN-AOJIRU

株式会社アスリート・ギフト
長野県長野市北長池 2053-2

デカラ 21P

施術ランキング

アイメイクの跳えるデカ目派から
すっぴんでもキレイなナチュラル派まで!

高須式クイック埋没法



高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
※特許:第3628597号

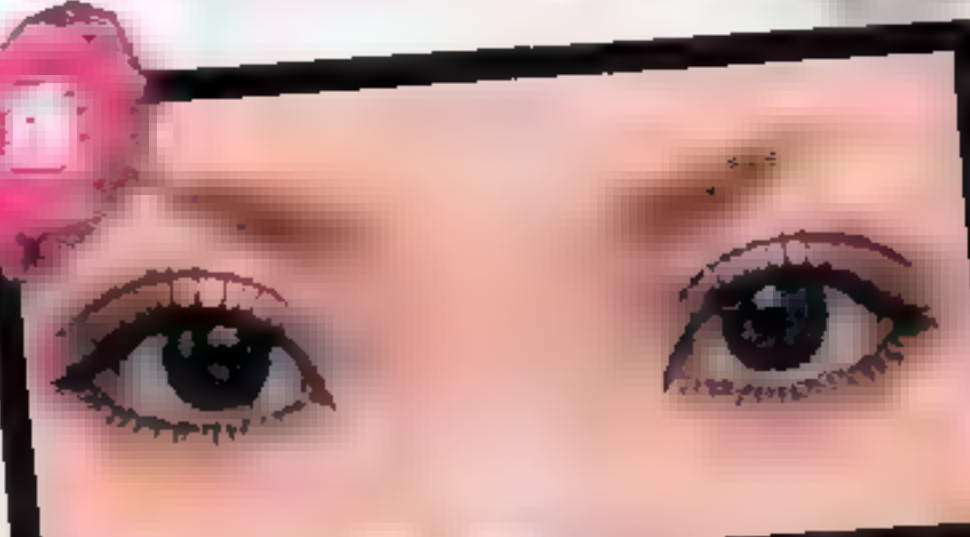


【両目】¥94,500

自分史上
最強の目デカラ!

ミニ切開法

埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広い二重ラインもおまかせ!



【両目】¥262,500

目頭切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目デカラもUPします。



【両目】¥262,500

なみだ袋形成

女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。



【両目】¥105,000

眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。



【両目】¥735,000

隆鼻術

¥52,500

隆鼻術

¥367,500

アヒル口

¥105,000

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。

PROFILE

名古屋院 院長

高須 幹弥

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。

“高須”という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。

院長

高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長 高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合わせください。

※料金は、すべて消費税込の価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。一部医療費の控除額を適用しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成25年9月1日現在のものです。

高須クリニック

美容外科・形成外科・美容皮膚科・歯科

東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローンサービスあり

0120-5587-15
0120-4180-86

http://www.takasu.co.jp

東京

東京メトロ有明駅 赤坂見附駅 ●赤坂エクセルホテル東急

一ツ木通り 日比谷通り

赤坂サカス TBS ●赤坂駅

赤坂通り 西館 ●赤坂1F 文芸春秋ビル

東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル 東館12F

03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244

横浜

横浜ベイシェラトンホテル 3D(パシカメ)

横浜駅 駅前広場 ●横浜銀行

高島屋 ●パステルターミナル モアーズ

10Fに高須クリニック 10Fに高須クリニック

横浜ファーストビル10F ●JR・東急横浜駅

横浜市西区北幸 1-6-1 横浜ファーストビル10F

045-322-1187

名古屋

JR名古屋駅より

名古屋市中村区 名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F

大名古屋ビルディング ●名駅5F 住友信託銀行

地下鉄名古屋駅 地下鉄山崎駅

名駅5F ●名駅5F 住友信託銀行

052-564-1187

大阪

JR大阪駅 北館10F

大阪市北区大淀町 4-20 グランフロント大阪タワー A12F(南館)

2階フロアフロアより直結

三井住友銀行 ●LUCUA

大阪駅前ビル ●阪急百貨店

06-6372-5587 歯科直通 06-6372-5518

※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。

乾燥肌・敏感肌の救世主。 もう乾燥に負けない、 潤い美肌へ。

バリア機能強化&徹底保湿

ディセンシア独自特許応用技術「ヴァイタサイクルヴェール®」が
美肌サイクルを創り出す。

1 バリア機能で 刺激・水分蒸散を防ぐ

肌表面をピッタリと覆うバリアを形成。
水分蒸発を防ぎながらほこりや乾燥などの外部刺激から徹底的に肌を守ります。

【ヴァイタサイクルヴェール®】
ベントナイトによるバリア機能と贅沢な保湿成分を肌に与えるdecencia独自の膜です。

乾燥などの外部刺激をブロック

徹底保湿

※イメージ図

2 ヒト型ナノセラミドで 浸透保湿

人体と全く同じ構造を持つ高保湿成分「ヒト型セラミド」がナノサイズのカプセルで入っているので、潤い成分が肌の奥（角層）まで浸透し、肌の保水機能を高めます。

【ヒト型ナノセラミド】
浸透するうちにさらにほぐれ、角層の深部まで潤します。

ディセンシアはアトピー・敏感肌の共同研究を行っていたポーラ研究所と製薬メーカーが導き出した独自技術の開発から誕生したポーラ・オルビスグループの敏感肌専門ブランドです。

お使い頂いた92%の方が変化を実感!!



乾燥肌代表

夕方まで続く保湿感到感動しました!

東京都在住 小島様 (32歳)

元々乾燥肌で、今までいくら保湿をしてもすぐに口元や頬まわりが粉を吹くほどカサカサに。。。特に出産を境に肌質が高敏感になって、使えるもの自体が限られてしまっていたのですが、ママ友に教えてもらって使い始めた「つつむフェイスクリームR1」を使ってびっくり!翌朝にはしっとりとした保湿感を感じられたし、何よりその保湿感が夕方まで持続するのには感動しました!!



敏感肌代表

メイクノリも良くなって嬉しい!

神奈川県在住 上田様 (28歳)

ディセンシアのクリームはすごい!仕事を始めてから急に肌が不安定になって、生理前になると吹き出物ができたり、かゆくなったりしていました。色々な口コミやインターネットの検索で「つつむ」を知って、トライアルを試してみたら、使ったその日から「今まで何だったの?」ってくらいのもっちりな肌に。メイクノリもよくなったのも嬉しかったです!

※ディセンシア調べ、個人のご意見です。

安心のサービスもディセンシアらしく

30 返品・交換
30日以内OK

日本全国送料無料

コンビニ・郵便局
手数料無料

【数量限定】なくなり次第終了!

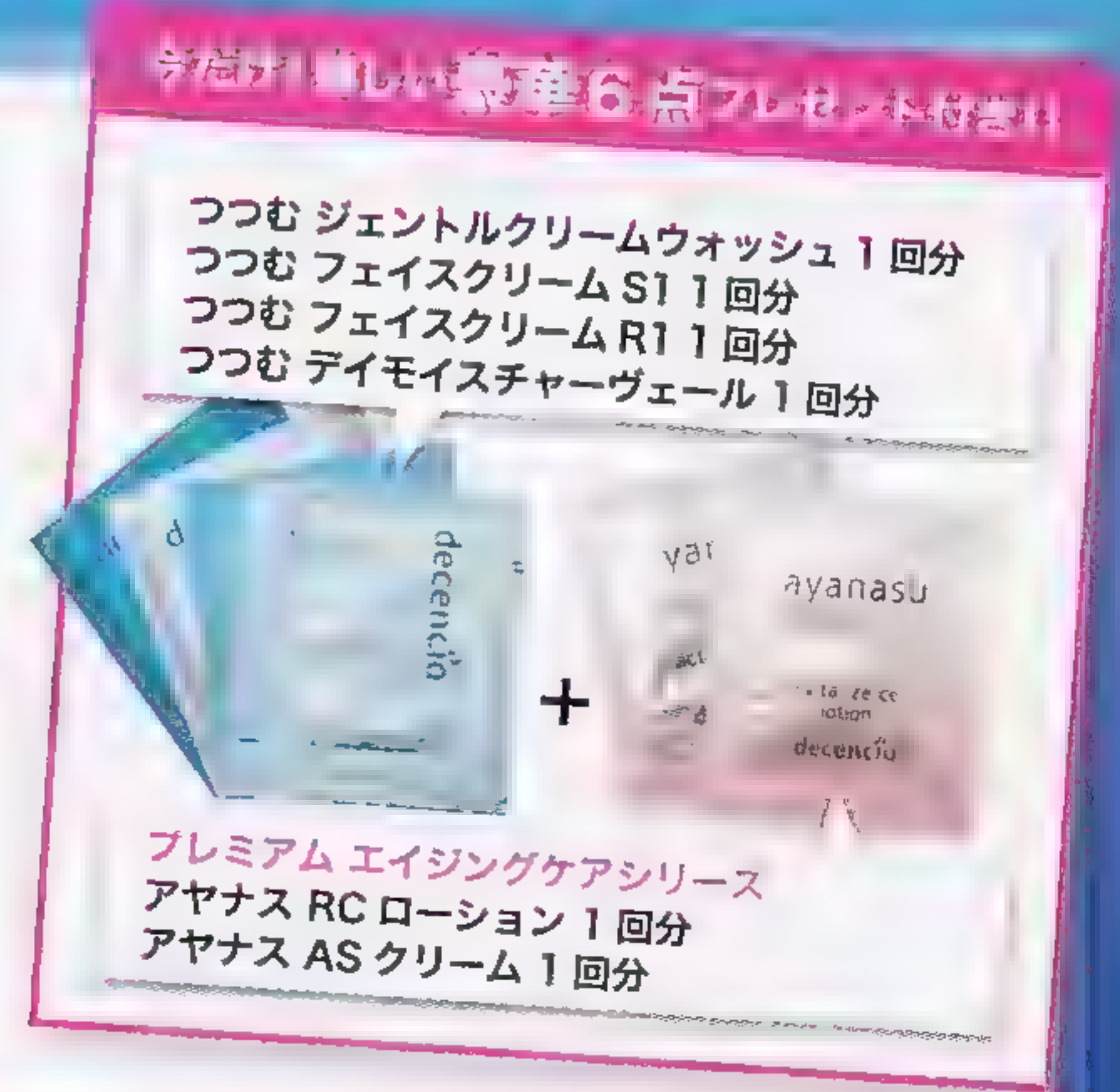
ぷるぷる美肌体験! たっぷり試せる
14日間つつむトライアルセット

1,470円(税込)

- ① つつむ ジェントル クレンジング 14回分
- ② つつむ ジェントル ウォッシュ 10g
- ③ つつむ ローションセラム E 14mL
- ④ つつむ フェイスクリーム 10g
- ⑤ ふんわり洗顔ネット



+



お申込みは
こちら

0120-972-178

月~金曜日 10:00~20:00 土・日・祝日はお休み 利用期間 2014年2月7日まで
※一部のお電話からはご利用いただけません。

アナウンスに従い
広告コードを入力してください

広告コード

0032

オペレーターに下記
キャンペーン番号をお伝えください

キャンペーン番号

TU1120



ケータイはこちら

「返品・交換について」
返品・交換の際は必ずお電話ください。トラブルや商品不良による返品時は送料弊社負担。数量変更等のお客様のご都合による返品時は送料はお客様負担となります。

大人気!! 気になる手術を詳しく紹介している「動画」を随時更新中! 詳しくは共立美容外科・歯科のWEBサイトへ

最新凍脂溶解 冷凍脂肪溶解「フリーズファット」
 15分寝てるだけ 気軽にできる痩身法
 痛みなし! ダウンタイムもありません
 切らない手術なし! 88,000円~

久次米総括院長も体験!!

最新リフトアップ メスを使わず切らないフェイスリフト
 痛くないウルセラ「ダブル (double)」
 高密度焦点式超音波治療法の「しわたるみ治療マシン」
 切らない手術なし! 94,500円~

気になる部分を一回で**キュツと!**したい

第3世代超音波脂肪吸引 バイザーリポ

VASER LIPO

バイザー波を発生させるバイザープローブ(金属の棒)を皮下脂肪層に挿入します。バイザー波の振動で他の組織を傷つけないまま、脂肪細胞を分離、乳化しやすくなった脂肪を刃のなにかニューレで効率的に吸引します。剥離、乳化させます。に根こそぎ吸引します。繊維組織を傷つけないため、繊維組織が縮小し、皮膚脂肪層に挿入します。が引き締まります。

●痛み、腫れが少なく、ダウンタイムが短い ●手術時間が短く、患者さまの負担も軽い
 ●大量の脂肪を吸引できる (90%の脂肪除去可能) ●皮膚のタイトニング (引き締め) 効果も

最小限の負担で最大限の効果が望める共立美容外科考案の
「共立式K8脂肪吸引」 共立オリジナル

術前 術後

1部位 ¥315,000

胸を**ボンツと!**したい

CRF™
 Condensed Rich Fat
 最新脂肪注入!
 「FDA(米国厚生労働省)認可
 最強の生着率80%以上!
 シコリができない石灰化なし」

FDA承認システム
 LIPOMAX-SC

遠心分離機で
 脂肪をコンデンス
 (濃縮) 特許取得

こんなに違う! 脂肪の質

今までの脂肪注入
 最新の濃縮脂肪注入
 コンデンス
 (濃縮) した脂肪

従来の脂肪注入の脂肪
 さらに不純物を除去
 最終的に使用する健康な脂肪

術前 術後

「バイザーリポ」を使用してより良質な脂肪を注入 プラス ¥210,000 ¥1,386,000

マイクロCRF注入療法

コンデンスリッチ豊胸に使用する、コンデンスリッチファット(CRF)をファイバーと
 いう機械でさらに細かくしたマイクロCRFを顔に注入する最先端の若返り治療です。

頬(両) ¥378,000/目の下 ¥378,000/ホウレイ線(両) ¥180,000
 *2部位目からは¥100,000。基本料金として別途¥105,000。コンデンスリッチ豊胸と同時に受けられる方は基本料金なし。

術前 術後

脂肪による豊胸術 メスを使わず簡単にバストアップ! 1cc ¥2,625
「注入法」 一石二鳥! 取った脂肪を再利用してバストアップ ¥780,000
「バッグ挿入法」 様々なバッグからあなたにピッタリなものを選択 ¥380,000~

医療レーザー脱毛 エステではできない!

両ワキ(1回) ¥3,300 フリーパス(6回) ¥19,800
 スケジュールや治療回数は患者様次第。
 お支払いは1回毎OK!! いつでもやめられる安心感。
 ほとんどの患者様が複数箇所の脱毛施術!! ひざ下(1回) ¥12,600
 Vライン(1回) ¥4,200 口周囲(1回) ¥3,150 ひじ下(1回) ¥10,500

新倉ゆかりさんも体験

※キャンペーンはクリニックによって行っていない場合がございます。また人数に限りのある場合もございます。詳しくは各院にお問い合わせください。※表記されている金額の有効期限は、2014年1月31日までとなります。ご了承ください。

25年の経験と努力から
 生まれた技術と信頼
 CEO兼総括院長 久次米 秋人

パッチリ二重に

他院と比較してください。術直後もほとんど腫れません。

小西絵里紗さん

グラビアアイドル より大きな幅広の二重に!
 そして目の大きく

新倉ゆかりさん

共立シェイプ 252,500

針穴 (0.1mm)

人気のオプションメニュー

ニオイをスキツと!したい

マスコミで話題の超音波+ミラドライ

NEW 治療後の固定が不要だから忙しい人にもおすすめ
 治療時間は1時間。治療後の圧迫が不要です。

皮膚を切開することなくワキガや多汗症を改善。マイクロウェーブによる照射でニオイの元になる汗腺を攻撃。治療時間わずか1時間。5.8GHzのマイクロウェーブ(電磁波)を照射することで、皮膚下及び脂肪上層の2~3ミリにあるエクリン腺、アポクリン腺を破壊し、ニオイや汗を改善。わきの汗腺破壊を目的として開発された安全性と効果が高い治療法です。

久次米総括院長も体験

「超音波+共立オリジナルローラークランプ法」

さらにパワーアップ!
 わきが・多汗症・黄ばみ・
 脱毛を同時に治療

傷跡の比較

ローラークランプ法 (2mm~3mm)
 イナバ式 (15mm~20mm)
 切開法 (30mm~40mm)

切らない! ¥294,000

特許取得

ローラークランプ法は共立美容外科独自の技術で特許を取得しています。
ワキ汗には! 痛みの少ないワキのボトックス注射! ¥73,500

2回 **荒木さやか笑顔までの道のり**

姉アゲハ専属モデル
荒木さやかさん
 当院にて歯科治療を行いました。
 *詳しくは今号の特集記事をご覧ください。

当院の歯科、會田医師が治療を担当。様々な質問にもお答えしています。

「お姉さんagehaを見た!」と言うと、キャンペーンを除く全ての施術が5%OFF!!

共立美容外科・歯科

土・日・祝日も
 診療をおこなって
 おります

全国16院所在地
 ★美容歯科併設院

全国16院 | 新宿本院・銀座・札幌・仙台・宇都宮・高崎・大宮・所沢・柏・浜松・大阪・岡山・高松・福岡・熊本・大分
 ◆年中無休・完全予約制 ◆診療時間 10:00~19:00 ◆各種カード利用可・分割可 ◆カウンセリング無料

携帯サイト
 をチェック!

0120-500-340

詳しくはWEBサイトを
 チェック!

共立美容

検索



プラセンタ 5000

プラセンタが

今ならお得な
お試し価格!! 980円

プラセンタで今日、そして5年後、10年後も…、若々しい美しさを叶えましょう

プラセンタを贅沢に
5,000mgも配合しました! ※原料換算

プラセンタには5大栄養素を始め、アミノ酸、核酸などエイジングケアに欠かせない栄養素が豊富に含まれています。美容と健康のためにプラセンタを3粒中に5,000mg配合しました。

キレイの近道は毎日続けること。
1日117円で、無理なく続けられます!
プラセンタのみを有用成分として配合したため、価格もリーズナブル。1日117円でプラセンタが摂取できます。飲みやすい小粒のソフトカプセルに仕上げました。

夏でもトーンが
変わりません!

日向 久美さん(34歳)

暇さえあればゴルフをしている私。このサプリさえあればずっとゴルフを楽しめそうです。これからも毎日のプラセンタでもっと元気に美しくなりたいと思います。

※年齢は撮影当時のものです。※個人の感想であり、使用感には個人差があります。
※全てご本人へのインタビューをもとに編集し、ご了承を得て掲載させていただいています。
※掲載されている方は「プラセンタ 5000」の使用実績のある方です。

特選の
新登場

※開封後はチャックを閉じて保存してください。

fracora

プラセンタ
5000

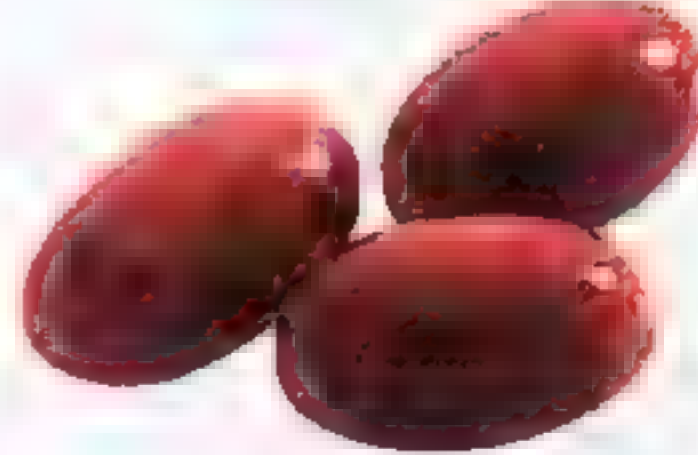


45粒
健康補助食品

プラセンタ
5,000mg

※原料換算(3粒中)
衛生管理・品質管理の
ために「卵」ではなく「豚」の
胎盤を使用しております。

原寸大



お得に
新登場

fracora
プラセンタ
5000

90粒
健康補助食品

まずは、お試しサイズで実感

fracora

プラセンタ 5000

980円(税込)

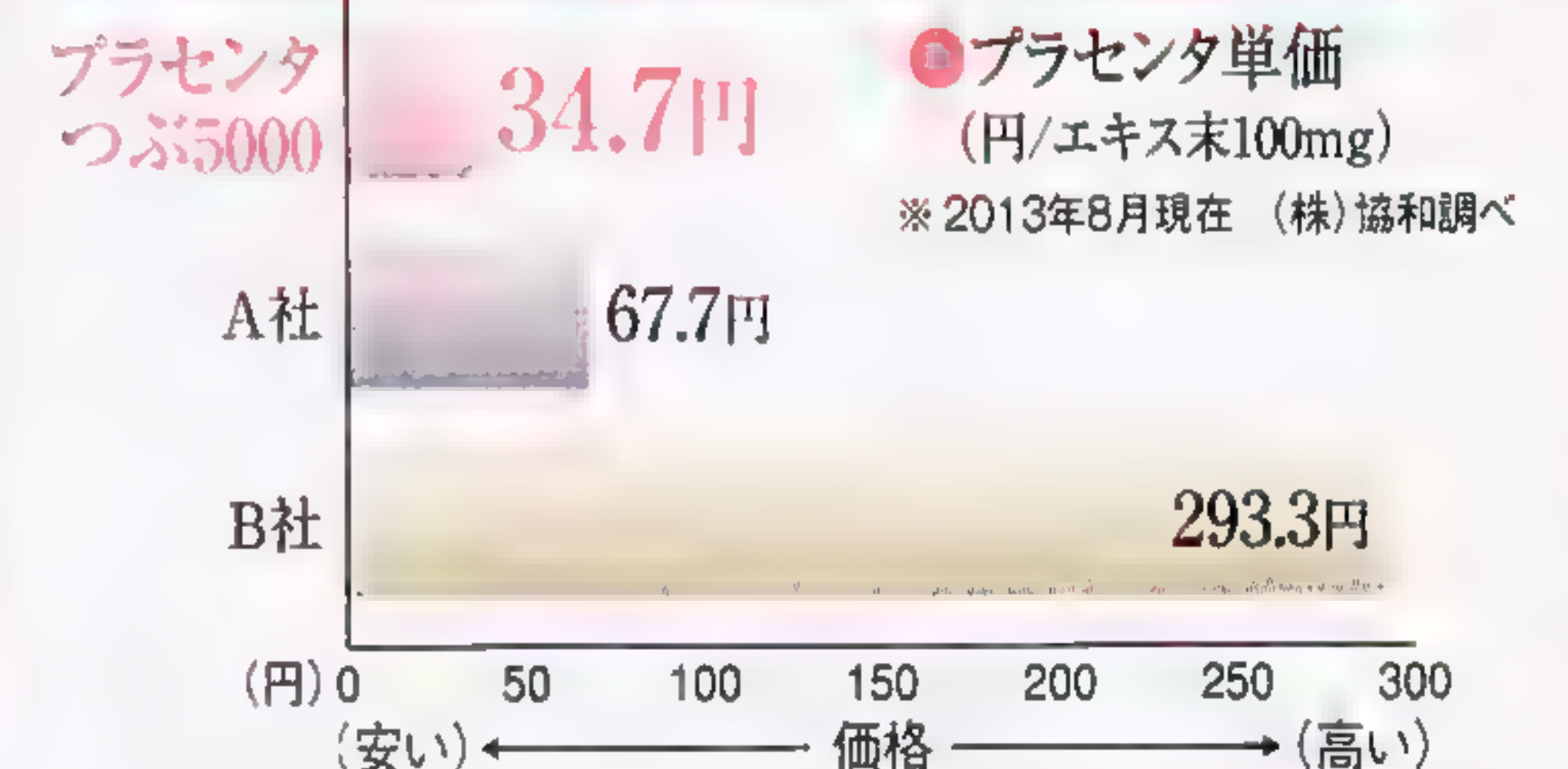
送料
無料

1袋45粒入り(470mg×45粒) 1日3粒目安/約15日分
成分(3粒あたり):プラセンタエキス濃縮粉末 336mg
[プラセンタ原料換算5,000mg]

原材料名:オリーブ油、プラセンタエキス濃縮粉末(豚由来)、リンゴンベリーエキス末、赤ブドウエキス末、ゼラチン、グリセリン、ミツロウ、β-カロテン、植物レシチン、ヘマトコッカス藻色素

※商品はホストインでお届けします

他社と比較しても大変お得な価格です



協和の「プラセンタ 5000」は大変リーズナブル。他社のプラセンタサプリメントと比べても、その差は歴然! 毎日のケアに「プラセンタ 5000」をぜひお役立てください。

1日117円でキレイを目指す!

コラーゲンドリンク「フラコラ」でおなじみの
株式会社協和が自信をもってお勧めします。

大人気美容ドリンク「フラコラ」でたくさんのフラコラ美人を誕生させてきた協和が、ついに美容成分の女王「プラセンタ」のサプリメントを開発。確かな実感をお手頃価格でお届けします。

澄みきった透明感へあなたを導く

プラセンタ 5000

送料
無料

通常価格 1袋:3,500円 ※価格は全て税込です。

6,650円 9,450円

2,975円 15%OFF

1袋90粒入り(470mg×90粒) 1日3粒目安/約30日分

お申込みはこちらへ今すぐどうぞ!

特選ダイヤル利用期間 2014年2月7日まで

※お申し込みは必ずこのダイヤルをご利用ください

お電話 0120-971-841

通話料無料(受付時間 AM9:00~PM10:00) ※一部のお電話からはご利用いただけない場合がございます。

0017

※アナウンスに従い、広告コードをプッシュしてください。

※お届けはお申込受付日より約1週間前後となります。●商品はホストインでお届けします。●お届けする商品数によりお支払方法が異なります。●指定のない場合、郵便振替・コンビニの後払いになります。●2万円以上の場合は宅配便でお届けいたします。その場合、お支払いは代金引換・クレジットカードをお選びください。●商品到着後8日以内、未開封の商品は返品可。●返品料はお客様負担です。●返品は送料・手数料がかかります。●返品は必ず「返品」のラベルを貼ってください。●お客様の個人情報は商品のお届け、商品のお知らせ等に利用させていただきます。詳しくは弊社ホームページ(www.fracora.com)内の「プライバシーポリシー」をご覧ください。

株式会社 協和

〒160-0023 東京都新宿区
西新宿1-22-2 新宿サンエービル9F

フラコラ

「家ワイン」は、毎月季節のワインを2本セットでお届けする定期購入サービスです



家ワイン

Enjoy Wine! Every Month, in your Home

ワイン定期購入サービス
毎月2本セット送料込

月額 3990円 (税込)

Select セレクト

有名ワインスクールが
厳選したワインを毎月お届け



ワインセレクトは、パリ発アジア随一の
ワインスクール「アカデミー・デュ・ヴァン」
が担当。ソムリエやワイン好きなら必ず
知っている有名スクールが、確かな知識と
経験、五感を通して選んだ自慢のワインを
お届けします。

Premium プレミアム

他では手に入らない
「家ワイン」限定のワインも!

お届けするワインの一部は、市販されてい
ないプレミアムなワイン。
時にはレストランで一
本5000円以上で提供
される銘柄が入ってい
ることも...!
ワインの美味しさだけ
でなく、価格におさま
らないお得感も味わう
ことができます。



Tasting テイスティング

人気ワインエデュケーター
「紫貴あき」さんのテイスティング



初心者にも分かり
やすい言葉でおい
しさを伝えることに
定評のある紫貴さ
ん。実際に紫貴さん
がワインを飲んでコ
メントする姿を動画
でもお届けします。
文章、そして映像を
参考にワインを飲むことで、よりワインを楽し
めるはず。

お電話で

通話料無料



0120-982-486

営業時間: 9:00~21:00

※一部のお電話からご利用いただけない場合がございます。

広告コード

0012

アナウンスに従い、
上記広告コードを
プッシュして下さい。

お申し込み有効期限

2014年2月7日

ご注文専用アドレス

<http://cgad.jp/iewine/16>

アイオイクス株式会社 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-46-3
飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されております。

【定期購入】一度のお申し込みで毎月ワインが届きます。【お支払い方法】代金引換(手数料315円) / クレジットカード ※お申し込み時にご登録いただいたお支払い方法で翌月以降も決済いたします。
【商品のお届け】毎月25日までのお申し込みで、翌月5日(土日祝日の場合は翌営業日)に発送いたします。発送後2~5日(土日祝日は含まず、北海道・沖縄・離島を除く)でお届けします。
【返品・交換】破損や汚れなどの不良品については、商品到着後1週間以内にウェブサイトよりお問い合わせください。状況を確認させていただいた後、交換もしくは返金させていただきます。

『プロテオグリカン』
その驚きの保湿力は
あのヒアルロン酸の
130%!(1.3倍)

話題のプロテオグリカンを
ご存知ですか？

今話題の美容成分プロテオグリカンは、保湿力ナンバーワンと言われるあのヒアルロン酸の、実に1.3倍もの保湿力を持った美容業界も大注目の新成分。これまで一般的には、『保湿といえばヒアルロン酸』という印象が根強かったですが、今後はこのプロテオグリカンが保湿成分の筆頭として期待されています。ただし、プロテオグリカンは商品化に不向きな成分でした。実はこのプロテオグリカン、今より少し前まではたった1gで3000万円とも言われるほどの超希少成分で、とても安価で商品化できるような成分ではなかったのです。かつてない優秀な成分とは分かっていながら、その希少性が商品化を不可能にしていたのです。

『あきらめない気持ち』が
商品化の鍵でした。

超がつくほどの希少成分プロテオグリカン。私たちはこれが商品化できれば女性なら誰も当たり前前に感じるいつまでも若くキレイでいたいという願いを叶えられると信じて研究に研究を重ねてきました。そして遂に、この超希少成分を効率よく抽出する新製法に辿りついたのです。これまでは牛1頭から極微量しか取り出せなかった成分を、サケの鼻軟骨からより多く、さらに今までの品質で抽出することに成功したのです。商品化は、この新発見なくしては

話題のプロテオグリカンで

たるみ知らずのエイジングケア！

あり得ませんでした。困難にあっても諦めずに信じ続ける気持ち、それこそがプロテオグリカンの商品化を実現したのです。

良いものを、良いままに。

そうして抽出したプロテオグリカンを「原液」のまま贅沢に使用できる美容液が「PG2ピュアエッセンス」。しかも、保存料や香料などを一切使用せず無添加で作られているので、敏感肌の方にも嬉しい美容液と言えます。独自に行った300人へのモニターテストでは実感値95%を超える驚きの結果を残し、また、その実力を裏付けするかのように、大手口コミサイトでも☆5つ以上の高評価を獲得。余計な原料を加えないことで、原液だからこそその力を十分に発揮した結果があらわれたのではないのでしょうか。

保湿だけじゃない！
驚きの『EGF』様作用。

ノーベル賞受賞成分である『EGF』。ご存知の方も多いと思いますが、実はこのEGF、もともと人の肌にも存在するのです。体内のEGFは、『お肌の曲がり角』などと表現される20代後半から急激に減少し始め、EGFが不足することで新陳代謝やターンオーバーが滞り、肌老化の原因になっていくのです。プロテオグリカンにはEGF様の作用があり、不足したEGFの代役となることで、単に保湿をするだけでなく、根本的なエイジングケアにも期待ができるのです。

かつてない使用感と満足感。

美容液の欠点としてたびたび上げられるのがその独特な使用感。「べたつきが気になる」「使用後のべたつきが化粧ヨレのもとになるから化粧前に使えない」といった声は特によく耳にします。「PG2ピュアエッセンス」は、この美容液最大の欠点である使用感についても多くの称賛の声を集めました。「さっぱりとしていて伸びが良い」「朝（化粧前）のスキンケアにも安心して使える」「べたつき感が全然ないのに奥から潤っているのを感じる」といったかつてない使用感への驚きの声が多く寄せられました。女性にとってスキンケアはライフワークであり、明日の美を作る重要なひととき。満足できる使用感やシーンを選ばない使いやすさもやはり、スキンケア選びには欠かせないポイント。あらゆる点で評価の高い「PG2ピュアエッセンス」は、すべての女性にお勧めできる、まさに『かつてない原液美容液』なのです。



品質にこだわり
鮮度を保つため、
1本ずつ真空パックで
お届けいたします。

問(同)ジョイフルライフ

プロテオグリカン原液
PG2ピュアエッセンス
1本：10ml＜美容液＞

日本製

定価：8,000円(税込)

通販限定

お試しコース

初回のみ **50%OFF**(半額)
定価：8,000円が…

初回 **4,000円** (税込)

送料無料

お試しコース3大特典

全部使い切ってもOK! **返金保証!**
(お届け後20日間 初回のみ)

定期お届け3回毎に **+1本** 無料で
プレゼント!

ご継続中ず〜っと **送料無料!**

※商品はご購入時にご指定いただいた日程でのお届けとなります。※お客様の個人情報は、商品お届けの他、当社のご案内以外では利用しません。※返品にかかる送料はお客様負担とさせていただきます。尚、ご返金の際は銀行振り込みにてお戻しをさせていただきます。

ご使用後
95%
が実感!!

肌が柔らかくなり一日中しっかり潤う。

川口 雅美さん(38)主婦

普段乾燥で肌がゴワゴワしていますが、肌が柔らかくなり一日中しっとり潤っていて、つややかな感じになります。他の美容液はとろみが強くて化粧前に使うとメイクがよれでお直しも大変ですが、PG2はさらっとしているので朝晩気にせずケアできるのが嬉しいです。肌のキメも整い透明感が増した気がします。敏感肌ですが肌に刺激がなく使いやすいところも気に入っています。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。

伸びよく、浸透していくのを感じました。

関 彰子さん(49)主婦

化粧水のような質感でサラッとしたのびがよく、肌に浸透していくのを感じました。普段から香料や保存料入りのものはあまり使用しないですが、PG2は無添加なので安心して使えましたし、匂いも気になりませんでした。いつものスキンケア商品に混ぜることもできるので、自分専用のオリジナル美容液としても試してみました。PG2を混ぜると断然しっとり感が続いて内側からの潤いを感じました。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。

お申し込みは
今すぐ

フリーダイヤル
0120-992-863

合同会社ジョイフルライフ 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル3F

お申込み期限 2014年2月7日 <お電話受付> 平日10時～17時(一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。) <お支払方法> クレジットカード支払 代金引換(現金orクレジットカード)

1) アナウンスに従い、下記広告
コードをフッシュして下さい。

広告
コード 0011

2) オペレーターにつながりましたら
下記の申込み番号をお伝え下さい。

申込み
番号 C033001

WEBからのご注文はこちら
(ご注文専用アドレス)

<http://cgad.jp/pg2/15>

小ジワや肌の乾燥を1本でケアする美容液とは?

美容液1本で人生が変わる なんて思ってもみなかったですね。

肌が汚いつて
思われてる……?

肌に自信がなく、キレイになり

たい一心で使った化粧品でさらに

酷い肌荒れまで起こしていた昔の

私は、当時人と会うとこのように

考えてばかりいました。極力外出

を避け、ほぼ家に引きこもって

ましたね。それでも食生活の改

善や、皮膚科通い……できること

はすべて、やってはいたんです。で

も何をしてダメめです。そんなと

き、妊娠。そうしたら、あんなに

悩んでいた肌荒れがピタッと治
まったんです。女性ホルモンの力を
身を持って知った瞬間でした。

たった1本の美容液が
肌を変えた!

とはいえ、出産し仕事へ復帰す

ると再び肌が荒れて……。さら

に小ジワや乾燥までひどくなって

一気に老けてしまったんです。

そんなとき、私の肌を救って

くれたのが、実はこの美容液でした。

ラ・ミューテ発売の前に、自分の肌

で量や使い方を試しているうち

に、肌荒れはも

ちろん、小ジワや

乾燥まで気にな

らなくなつて。さ

らにハリやツやは

他人からも褒め

られるように

なつたんです!

たった1本の美

容液が、私に笑

顔と自信を取り

戻させてくれま

した。

33歳

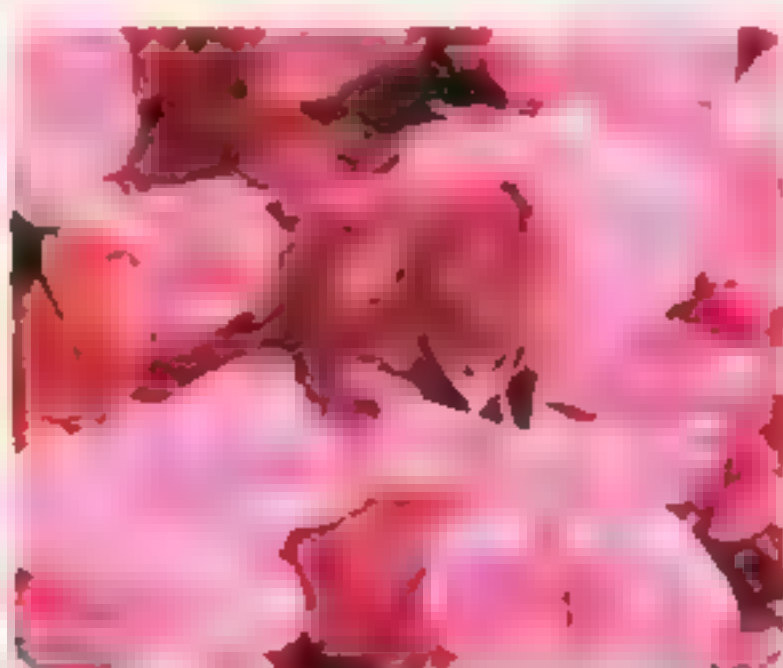
ラ・ミューテ 代表取締役
中島陽子



ラ・ミューテ「アドバンス保護美容液」の 美肌力の秘密は特別なローズ



古来より女性に愛されてきた、天然の美容液とも言うべき
最高級のバラ・ダマスクローズ。女性ホルモンのバランス
にアプローチし、肌を潤す力、キメを整えハリをもたらす力、
肌荒れをケアする力があるとされています。ラ・ミューテ
の美容液は、ダマスクローズウォーターを高濃度で配合。
その力を最大限肌で感じられるようになっています。



私の肌を、小ジワや乾燥、肌荒
れから救ってくれた美容液。今、
肌悩みをお持ちの方には、悩んで
いる時間があつたら使つてほしい。
本当に自信を持つておすすめし
ます。

(取材文 矢作由美)

la mutée
by bio designer



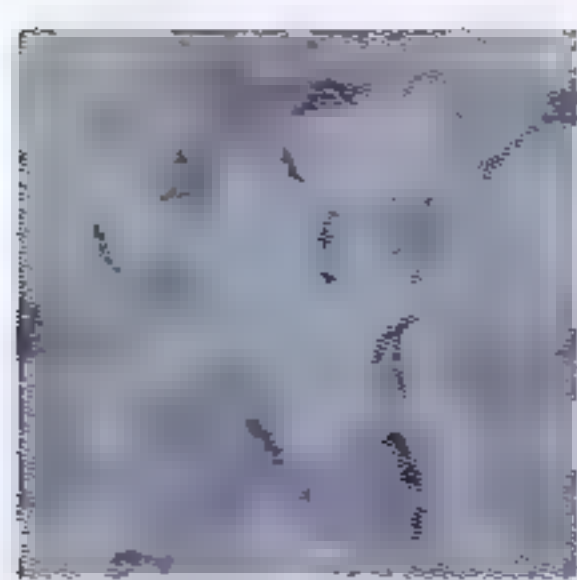
ラ・ミューテとは 国産無農薬のダマスクローズウォーターをふんだんに使用した化粧品
を販売する通信販売会社。洗顔フォーム、ローション、美容液のシンプル3ステップで肌荒
れにアプローチし、健やかでハリのある潤い肌へと導きます。

国産無農薬ダマスクローズの力で 肌にあふれる潤いとハリを実感!

ダマスクローズウォーターを高濃度で配合した美容液。ローション
の後はこの美容液だけでOKのシンプルケアながら、豊富な美容
成分が肌のハリと潤いを強力にサポート。肌荒れや小ジワ、乾燥に
総合的にアプローチします。

肌が潤ってキメが整う!

ラ・ミューテ「アドバンス保護美容液」
の抜群の保湿力で、肌が潤いキメが
整いました。



使用前



4週間使用後

豊富な 美容成分を配合!

熟成ダマスクローズ ウォーター	プラセンタ
3種セラミド	スクワラン
ヘキサ ペプチド3	メバロノ ラクトン

1,000円限定!

180日間
全額返金保証

お試しキャンペーン!

お肌に合わなかったら
全額返金いたします!

高濃度美容液が **今だけ!**

半額!

ラ・ミューテ「アドバンス保護美容液」

7,700円(税込) **▶ 3,850円(税込)**

1ヶ月分1,925円で試せる!

バラベンフリー/石油系合成界面活性剤フリー
アルコールフリー/鉱物油フリー/合成着色料フリー

どろ〜り
濃厚!



お申込みは今すぐ!

0120-989-141

平日 10:00~17:00
(12:00~13:00を除く)

広告コード 0017

アナウンスに従い、左記広告コードをプッシュしてください。

特設ダイヤル利用期間: 2014年2月7日まで

※一部のお電話からはご利用いただけません。
※送料について 全国一律800円。購入金額10,000円以上の場合は送料無料でとなります。

株式会社ラ・ミューテスタイル
〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目19番10号上荻ホワイトビル3階

気がつけばもう朝。

なんて、あきらめていました。

40万名
以上の方が
ご愛用!

まずはお試しください!

**お得な
6日間実感セット**

1,260円 (税込)



お得1 全国一律
送料無料

お得2 「グリナ」
読本進呈

※おひとり様1個限りとさせていただきます。

※6日間実感セットは、お申し込み後、お届き次第にお送りいたします。別途送料350円(税込)をいただきます。

こんな方へ

- ・年齢とともに休めなくなった方。
- ・生活が不規則で朝が辛い方。
- ・朝、すっきりスタートできない方。



しっかり休みたい方に

グリナ

休息アミノ酸「グリシン」3,000mg

1日1本を目安に、水などと
一緒にお召し上がりください。

- グレープフルーツの果汁は、含まれておりません。
- 食品なので、実感には個人差があります。
- 商品は、まれに体質に合わない場合がございます。

通販限定

スティック30本入り箱
6,930円(税込)送料無料

「グリナ」は食品です。
毎日おいしく安心して続けられます。

「休息アミノ酸」グリシンが、
あなたの休息をしっかりとサポート。
味の素KKは、約一世紀にわたるアミノ酸研究の結果、「休息
アミノ酸」グリシンを摂取することで、しっかりと休息が
とれ、元気に1日をスタートできることを発見しました。
味の素KKの「グリナ」は、この「休息アミノ酸」グリシンを
スティック1本あたり3,000mg含む食品です。

。スッカリした朝を迎えたいあなたに。
「毎日をもっと楽しみたい」。そう思っている、しっかりと
休めていないと、朝もすっきりせず、ボーっとして、やりたい
こともなかなかできません。

「グリナ」のお問い合わせ、お申し込みはお気軽に。

通話料無料



0120-971-911

9:00~21:00(年中無休)
※一部のお電話からご利用
頂けない場合がございます。

広告コード

0029

アナウンスに従い左記広告コードをプッシュして下さい。

お申し込み有効期限

2014年2月7日

申し込み番号

M0070

インターネット(24時間受付)

<http://cgad.jp/gly/9>

*お支払い方法

クレジットカード払い／代金引換／後払い(コンビニエンスストア、ゆうちょ銀行・郵便局)。クレジットカード払いは上記電話、インターネットでのみ承ります。
1回の購入金額が3万円以上(税込)の場合、後払いはご利用いただけません。

●商品お届けはご注文受付後3~5日前後。●商品お届けが遅れる場合、事前にご連絡いたします。●返品・交換は商品到着後8日以内に上記電話にご連絡ください。お客様事由の返品は、商品未開封に限りお受けします。ご返送料はお客様負担となります。※味の素KKとA-ダイレクト(株)は、お客様の個人情報、商品発送、代金決済、お問い合わせ、郵便・電子メール等による味の素グループ商品等のご案内、商品開発等のためのデータ分析や、付随する業務に共同利用させていただきます。A-ダイレクト(株)(味の素KK健康基盤食品の通信販売を担当する味の素KKのグループ会社)〒104-8315東京都中央区京橋1-15-1

「素肌に驚き。10年前よりきれいになったみたい。」

(比留間様/40代)

美容のプロたちからも注目される、本気のエイジングケアです。



葉や根、実などを漬け込んで熟成させた、栄養豊かな植物エキス。

**美肌を“生み出す”
植物の力、オラクル**

60種類以上の植物成分のブレンドで、肌本来のキメやハリをもたらしスキンケア『オラクル』。「肌色もツヤも見違えてくる!」と、クチコミで評判が広がり続けています。

目指したのは肌表面を整えるのではなく、肌本来の自ら美しくなるうとする力を引き出すスキンケアです。そ

ここで着目したのが、植物が部位ごとに持つパワー。その栄養分を独自の熟成方法で濃密なエキスとして抽出。エキスの作りは植物の栄養を最大限に引き出すために、職人が30〜90日間かけて手仕事で行っています。

丁寧に抽出した濃密なエキスやオイルを、贅沢に調合して誕生したオラクル。植物の力が絡みあつて、素肌にまっすぐに届くことで、豊かな弾力やハリ、みずみずしい潤いのある肌へと導きます。

美容のプロも絶賛

美容に敏感な女優やモデルたちもひそかに愛用するオラクル。「思わず何度も鏡を見てしまう」「翌朝の化粧ノリが違う」など、女性誌やネットでも使用感と効果が話題に。10年後も美しい肌を目指す人におすすめするエイジングケアです。



“キレイ”に喜ぶお声が、たくさん寄せられています。



大阪府/岸本さま (50代)

一番の変化は
透明感。

もともとオイリー肌で、肌がくすみやすいのが悩みだったのが、最近はずっといい感じ。でも一番の変化は、なんといっても透明感です。



兵庫県/米田さま (30代)

肌が変わって
いくのを実感。

冬場の乾燥も気にならなくなり、徐々に肌がやわらかくモチモチに。オラクルに出合って、スキンケア探しの旅が終わりました。

100名様限定

「お試しセット」
キャンペーン

一週間試すだけで、肌の運命が変わるかもしれない。

～濃密な植物エキスで、根本から“美肌”へ導くスキンケア～

目元用美容液や化粧下地 (SPF23・PA++)
なども試せるお得なセット!

7アイテムをたっぷり約1週間分お届けします。

「お試しセット」通常7,350円(税込)

特別価格 **1,050円** (税込) 送料無料

内容 ①メイク落とし20mL/②洗顔料25g/③化粧水18mL/④美容液5mL
⑤ナイトクリーム3mL/⑥目元用美容液3mL/⑦日中用クリーム (SPF23・PA++) 3g

①
メイク落とし

L'ORACLE
MAKEUP
ELIMINER
LEXIA

②
洗顔料

L'ORACLE
ESSENTIAL
CLEANSER
LEXIA

③
化粧水



⑦
日中用クリーム

L'ORACLE
FIX PRIMER
SPF23/PA++

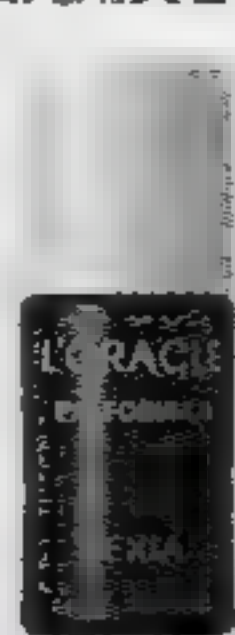
④
美容液



⑤
ナイトクリーム



⑥
目元用美容液



お申し込み
お問い合わせは
コチラ

通話料無料

0120-980-662

受付時間 9:00~21:00 (年中無休) ※一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。

特設ダイヤル利用期間: 2014年2月7日まで

広告コード

0029

アナウンスに従い、
上記広告コードをプッシュして下さい。

●一家族様1セット限り。以前ご注文された方はご遠慮ください。
●ご購入商品は、ご注文後7日前後でお届けします。
●未開封8日以内返品可 (返送料お客様負担)
●お支払いはコンビニか郵便局で。
★お客様の情報は、当社とグループ会社の商品・サービスの提供以外には利用いたしません。
LEXIA 株式会社レクシア 〒550-0002 大阪府大阪市西区江戸堀1-19-10

人生最大の大開運

悩み疲れて諦めてしまつ前に、
まずは運気を上げましょう。

ようこう
陽光

金運が
どんどん強まる!

ようしゅん
陽春

恋愛運が
ぐんぐん上がる!

体内に「真の電」

実力派霊能力者「櫻井藤子」先生が、
あなたの運気を満開にする!!

櫻井 藤子 先生プロフィール

古くから有名な霊能者の家に生まれ、幼少時代を過ごす。生まれつき右耳の聴力を失っている。その右耳で霊の言葉を聞くことができるため、両親の事故死を予知し自分の特殊能力に気付く。その後、有名だった伝説の霊能力者の元で修行を積み、能力を強化。過去には予知能力を使い様々な事件事故、天災なども的中させてきた。そして数年前、実の娘の死を境に自らの能力を封印していたが、3月11日の東日本大震災を機に苦しんでいる方々の為に何か出来ないかと思い、活動を再開した。

8日間で人生最大の
運気まで導きます

【装肴前】

【装着8日目】

ペンダントを装着し赤外線カメラで検証。10人中10人が、体に心地よさや癒しを感じている。わずか数日であなたの生活が改善される可能性も高いのです。

浄化
(1~2日目)

運気を高め
(3~6日目)

開花準備
(7日目)

開花宣言
(8月1日)

ストレス・不安感・プレッシャーなど運気の流れを妨げる物を浄化し、心身の状態を整え、入ってくる運気の流れを徐々に高めていき、最終的には開花させることが、花開きの秘訣。

ジャンボ宝くじで
超高額当選!!

今までに当たった高額当選金と言えばせいぜい1万円が良いところ。そんな私もついに夢の超高額当選を果たしてしまいました!! 実を言いますと、2年前夫に先立たれ、子供のいない私は一人ぼっちになり生きる気力を失っていました。ですが、雑誌で【さくら】の体験談を見た時にふつふつと希望がみなぎるのを感じ、私も『陽光』を手に入れました。そして、大好きだった宝くじを再び買い始めました。おかげで、夢を見る喜びを思い出したのです。当たったこのお金で、余生は豪華客船で世界一周旅行をしようと思います!!

千葉 芳子さん(仮名) 63歳

超高額当選!!

日本画教室で
運命の出会い

仕事1本で生きて来た私が『陽春』を
購入し、電話相談で桜井先生に頂いたアドバイスを
胸に過ごす中、なんとなく通い始めた日本画教室。
そこで16歳も年下の彼と出会いました。子供扱いす
る私に不満げな彼。すると、2ヶ月後…彼に真剣交
際を申し込まれました!!最初は冗談かと思い受け流

幸せ過ぎです♡

嶋 美佐江さん / 42歳

そうでしたが、彼は本気でした。本当にこんなことってあるんですね。12歳で女の幸せ満開です♡

運気を浄化し最大限に上昇!!

金運

ようこう
陽光

この光り輝く、陽光を身につけることにより、貴方様の金運を最大限引っ張り上げて、8日間で最大運気の状態にしてくれます。

価格 ~~12,800~~

¥980 (税込)

イエローメノウ

金運上昇!強化!

恋愛運

ようしゅん
陽春

さくら色で心温まる、陽春を身につけることにより、貴方様の恋愛運を限界まで引っ張り上げて、8日間で最大運気の状態にしてくれます。

価格 ~~12,800~~

¥980 (税込)

レッドジャスパー

恋愛運開花!成就!

陽光&陽春 W効果

いまなら2個セットのお買い上げで

金運×恋愛運=人生開花!!

価格 ~~25,600~~

¥1,490 (税込)

人生満開!!

ペンダントのご購入はこちらからどうぞ。携帯・PHSも対応しております。

さくら

電話でのご購入はこちらからどうぞ。
携帯・PHSも対応

free dial

0120-146-888

インターネット
でのお申込み
モバイルサイト



http://113.sakura777.biz/

さくらモバイル・PCサイトより商品を選択して頂き、商品お申し込みフォームより注文が可能となっております!お得な情報も沢山ありますので、是非ホームページもご覧下さい。

FAXでのお申込み

FAX 03-5937-2243

※24時間受付。お名前(フリガナ)、住所、電話番号、性別、生年月日、商品番号、商品個数、18歳未満の方のみ保護者名印をお書きの上、送信して下さい。

メールでのお申込み

info@sakura-happy.jp

FAXと同内容の項目を記載して、メール送信して下さい。お名前、住所、電話番号をお忘れなく。

商品について

【商品のお支払い方法】

ご希望の商品を、電話・FAX・メール又はインターネットからお申し込み下さい。お支払い方法は代金引換(手数料1,000円/送料込み)、銀行振込からお選び頂けます。商品ご注文から2~3日でお届け致します。

【商品の返却と期間】

お客様ご都合による商品の返却は、未開封、未使用、到着より7日以内に限りさせて頂きます。また、返却送料は、お客様のご負担になりますので御了承下さい。

365日間全額返金保証

皆様に安心と信頼を提供する為に、365日間の返金保証制度をご用意致しております。これは、「365日以内に効果が実感出来る」という商品への自信・実績から、このような保証を提供させて頂きました。万が一365日使用後に効果が感じられない場合は、さくらまでご連絡下さい。返金手続きは7日以内とさせて頂きます。※返品送料・振込手数料はお客様のご負担となりますので、御了承下さい。

みなさまのおかげで2014年度版も発売されました♡

着物

ageha

過去3号よりもパワーアップして全力でお届けします♡

この表紙が
目印だよ♡

今年は着物の日のメイク技 大増量22Pです!!

2014年 着物へ

着物の日



絶対
盛れる♡

age嬢流!!

好評 発売中!!

INFOREST MOOK
着物ageha

姫も

普通も

洋服も

花魁も♡

普通も♡

コスプレも♡

姫も♡

着物の日の盛れス メイクと和髪

全国の書店で
購入してください♡
もしくは右のQR
コードから購入
できます♡



24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」
編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

全身のPHOTO
SUBJECT

顔のPHOTO
SUBJECT

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします

名前

(歳)

電話番号

住所

職業(職種を詳しく)

生年月日

年

月

日

メールアドレス

趣味・特技

整形モニター

OK

・

NG

メスを使う施術

OK

・

NG

注射などのプチ整形

OK

・

NG

自己PR

「もっと目が大きかったら…」

「もう少し鼻が高かったら…」

女の子なら、だれもか

持っている顔の悩み。

そんなコンプレックスを解消して

少しでも自信に変えてほしい!

そんな思いで作られました。

今回のヘアメイクnutsは1冊まるごと

コンプレックス解消メイク特集!!

女の子の悩みをメイクで

解決するテクや裏技が満載です♡

定価
590円

ヘアメイク

Vol.3

好評発売中♡

nuts

この表紙が目印です♡

♡あこかれの顔になるためのテクニックが満載のビューティ本♡

ヘアメイク

590円
ヘアメイクnuts Vol.3

EYEMAZING
つけまつげ
はまきり
サービス!

人生が変わる
デカ目テクニク!!

かわい顔は努力とテクで作られる!

コンプレックス

解消メイク♡

マイナス
3キロ
やせメイク

モデルのコンプレックス
解消プロセスを大公開!

もっと美しくなるための
ヘアアレンジ術♡

モデルだってコンプレックスがあるんです!! 紗代子 安奈 真美 静加

コンプレックス解消メイク全プロセス

アンケートで寄せられたお悩みにダイレクトに答えます!!

コンプレックスをメイクで解決!!

永久保存版 アイメイクの基礎から自己流メイク法まで全部見せます!
人生が変わるデカ目テクニック!!

「1時間でやせたい♡」を叶えるテクニック!

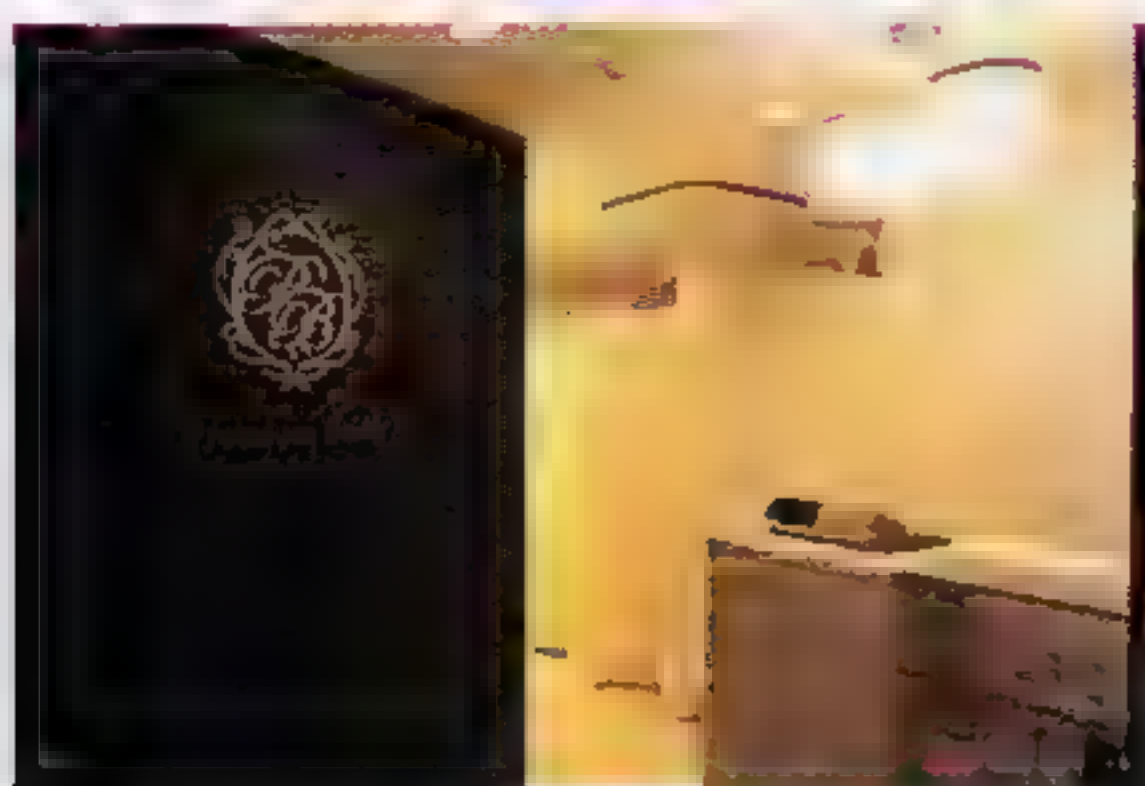
メイクでマイナス3キロやせに大成功!!

お近くの
コンビニ・書店が
ココからでも
買えるよ♡



クリスマスにむけて、この中にはイベントが盛りだくさん♡ きっと、あなたもこのイベントに関われることでしょう♡

55 ハーブボールや温熱エステを併用 「温熱矯正」で生理痛や不妊に



9月にオープンした「Premium Body新宿店」はDr. Bodyプロデュースの女性に優しいハーブエステ&小顔矯正サロン♡ 女性特有の悩みを改善しながら、ハーブの力で体の中から健康へと導き、本来の健康美を引き出すよ♪ 血液やリンパを流して疲れにくい体に♡

⑧ Premium Body ☎03-5937-2023
東京都新宿区西新宿 7-4-5 新宿ウエストスクエアビル 4F
<http://www.dr-body.jp/shop/detail9.html>

56 藤田先生のオーガニックコスメや 1冊の美容書が好評発売中♡



アムリタラの「フェトエナジークリーム」(右: 5,250円)と「ホワイトバーチモイストウォーター セット」(左: 3,990円)は低刺激で保湿力も高く冬の乾燥に◎♡ 老化防止に「やってはいけない老ける習慣」(880円/オレンジページムック)も参考に♡

⑧株式会社AMRITARA
☎0120-980-092 <http://www.amritara.com>

57 憧れのリゾートウェディングで 結婚する大人かわいい花嫁♡



吉川ひなのさんプロデュースのリゾートウェディング向けドレスブランド「alohina」がワタベウェディングよりデビューしたよ♡ 繊細なレースやなめらかな肌触りのジョーゼット、エアリーなソフトチュールなど素材とシルエットにこだわった3型展開♡

⑧ワタベウェディング株式会社
☎0120-41-2141 <http://www.watabe-wedding.co.jp/>

58 手回し回すのスマート掃除機♡ これなら主婦でも大丈夫♡



エレクトロラックス「エルゴラピッドZB3004」はフル充電で25分連続運転が可能♡ スティックで床を掃除した後はハンディでソファや本棚を掃除できる1台2役だよ♪ 自立式だから掃除の途中に少し手を離してもOK♪ 収納も場所を取らないから1人暮らしにも◎♡

⑧エレクトロラックス・ジャパン
☎0120-54-0202
<http://www.electrolux.co.jp/>

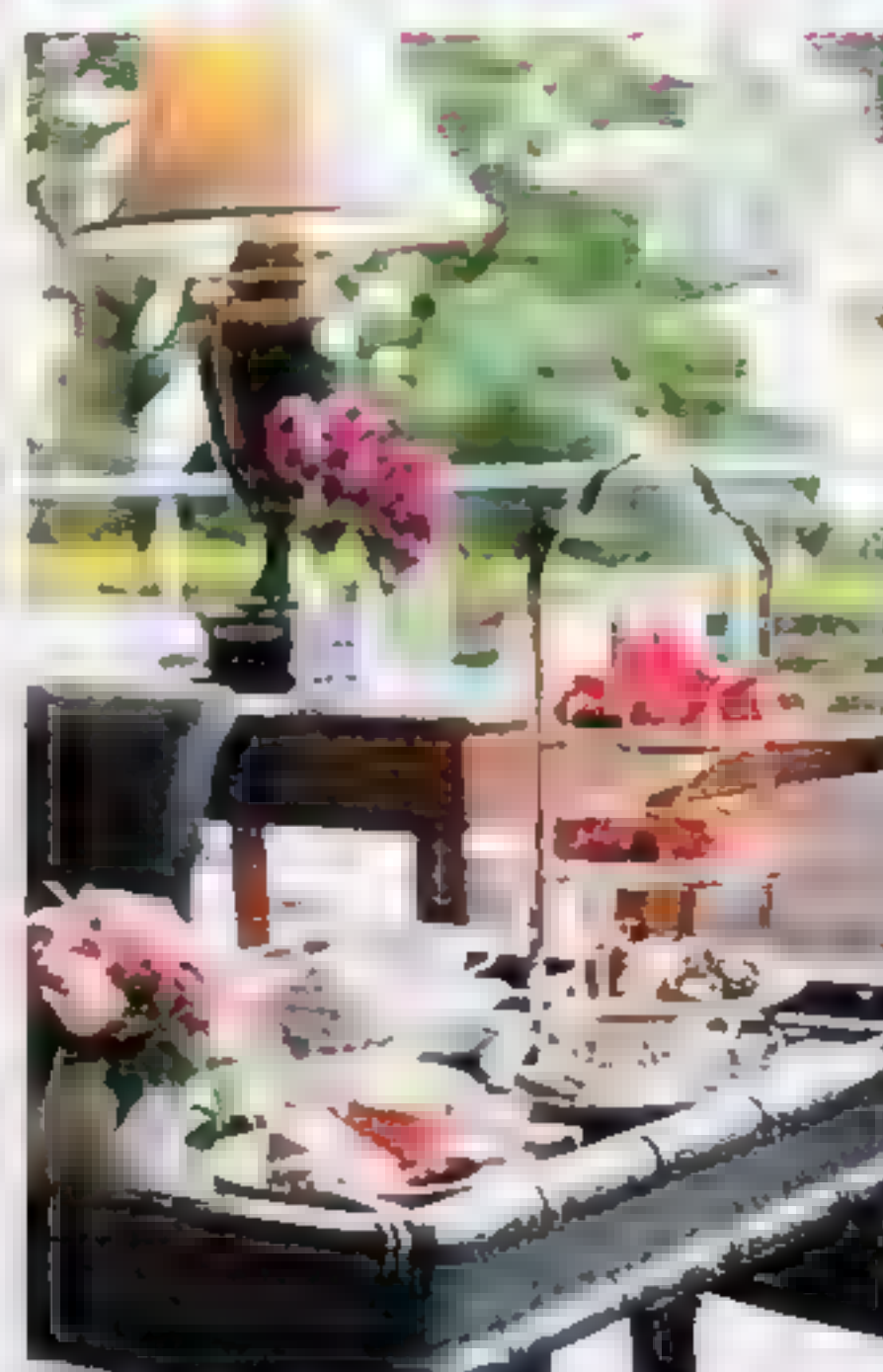
59 誰でも気軽にシンデレラ気分♪ ハワイでドレスを着てお披露目に♡



IACEトラベルのハワイツアーでは、開放的なハワイの海をバックにウエディングドレスを着て記念撮影ができるよ♡。式は挙げないけど記念写真は残したい、結婚はまだだけど大切な人と映画のワンシーンのような景色の中でドレスを着たい人にオススメだよ♡

⑧株式会社アイエシ・トラベル
☎03-6861-4225
(平日 10時～21時、土日祝日は10時～17時)

60 新調した自分へのご褒美に アフタヌーンティーで贅沢を♡



ホテル椿山荘東京のロビーラウンジ「ル・ジャルダン」では季節限定の「ベリーベリーアフタヌーンティー」(3,500円)を実施中♡ 見るだけでワクワクする3段スタンドは上からスイーツ・スコーン・サンドウィッチで、紅茶は20種類以上の茶葉から選べるよ♡

ちんごんそうとうきょう
⑧ホテル椿山荘東京
☎03-3943-0920 (直通)
<http://hotel-chinzanso-tokyo.jp/>

61 「美しくなくて美人なし」 アドバイスが詰まった美容本♡



雑誌やテレビで活躍中の友利新先生の著書「美人科へようこそ! 女医が教える本当の美容法」(1,260円/講談社)が好評発売中♡ 女医の目線から安心して正しい健康&美容に関する知識を追求した読みごたえのある1冊♡。愛用コスメ、ダイエット法も公開♪ 健康でかつキレイになれる秘法がわかる♡

⑧株式会社講談社
<http://www.kodansha.co.jp/>

62 記念日サプライズの鉄板♡ プレゼントや旅の思い出に♡



ヘリコプタークルージングのパイオニア「エクセル航空」の機内は大きな窓で見通しが良く、上空から眺める東京湾の景観は圧巻そのもの!! 浦安ヘリポートは東京駅から15分ほどの好立地♪ 経験豊富なパイロットと整備チームがサポートするので安心だよ♡

⑧エクセル航空 ☎047-380-5555 <http://www.excel-air.com/>

63 コーディネートの主役になる 海外セレクトにも大人気の時計♡



スイスメイドのラグジュアリーウォッチブランド「ガルトイスコピオ」からクリスタルアートを追求した「マーガレット」が日本新登場♡。クロコダイルを型押しした革ベルトで全7型のラインナップ♡。文字盤はクリスタルカラーで繊細なモザイク仕様♪

⑧ガルトイスコピオ
☎03-3664-7328 <http://www.galtiscopio.jp/>

64 タンスの肥やしのシャネル!! マトラッセも売り時♡



シャネルに特化したブランド品の買取り・販売専門店の「ブランドポイント・ザ・東京六本木」が六本木駅から徒歩1分の場所にオープンしたよ♪ 海外にも強い販売網があるから高価買取が実現♡ 自宅査定してくれる出張買取もしてるのでラクチン♡

⑧ブランドポイント・ザ・六本木東京
☎0800-111-2433 <http://brand-point.jp/>

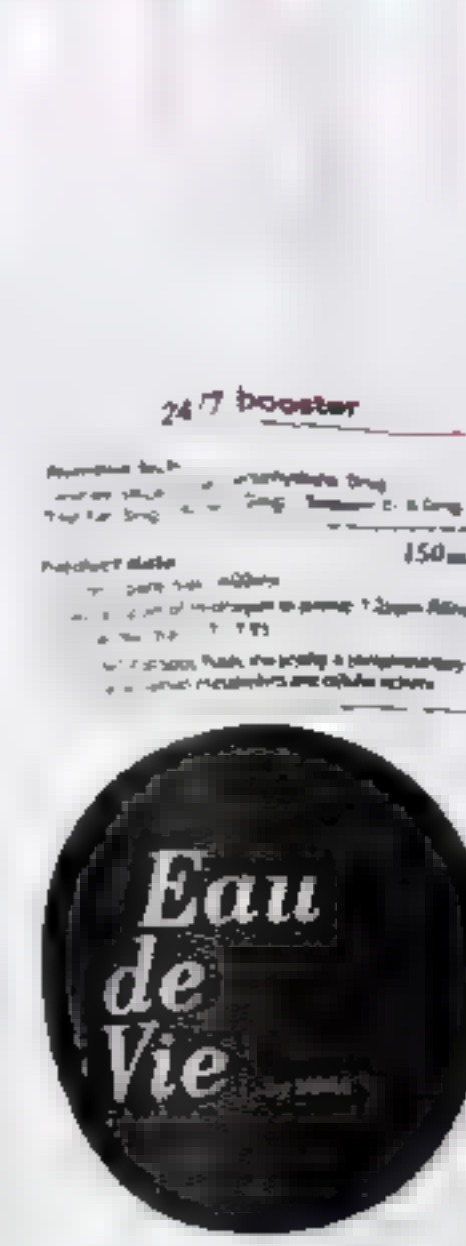
65 いつもの買い物や通勤を健康的に 美脚への道にチェンジしよう♡



履いて歩くだけでエクササイズができるLAギアの「ウォークトーン」♡ 日本での累計100万足突破を記念し、特別プライスの4,095円に♡。足裏に空気が入っていて、空気が移動する事で体のあらゆる筋肉を活性化♡ 美脚やヒップアップ効果が期待できるよ♡

⑧ロイヤル ☎03-3249-3988 <http://www.ryl-walktone.com/>

66 ヨガなどのスポーツ後や寝る前に おしゃれな水素水で老化ストップ♡



スタイリッシュなデザインの高水素濃度ウォーター「Eau de Vie (オードヴィー)」が新発売♡。水素が老化の原因といわれる活性酸素による細胞の酸化を防止すると考えられているよ♡。ミネラルウォーターと同様サブリや薬を飲む時にも安全で◎♡

⑧株式会社オードヴィー
☎0120-237-510
<http://edv.jp/>

Shigeho Mori

Fumie Goto

Tomomi Okudaira, Shioka Soga

Hitomi Yamazaki

slash

slash, Ayako Kondo, AandA, Shigeyuki Ichihara, midoriya, Akiko Yahata, Hideki Kanda, Maiko Suzuki, Hitomi Fujiwara, Yumi Suzuki (RIDE MEDIA&DESIGNE)

Tsuyoshi Kurisaki

Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa (SUNROLE)

Kazutaka Masui

Kensei Oyamada, Yukie Osada

Mizuho Igarashi

Shinichiro Hata (Sanei Process)

Makoto Baba (Sanei Process)

Yoshiyuki Ishii

Shigeki Kobayashi

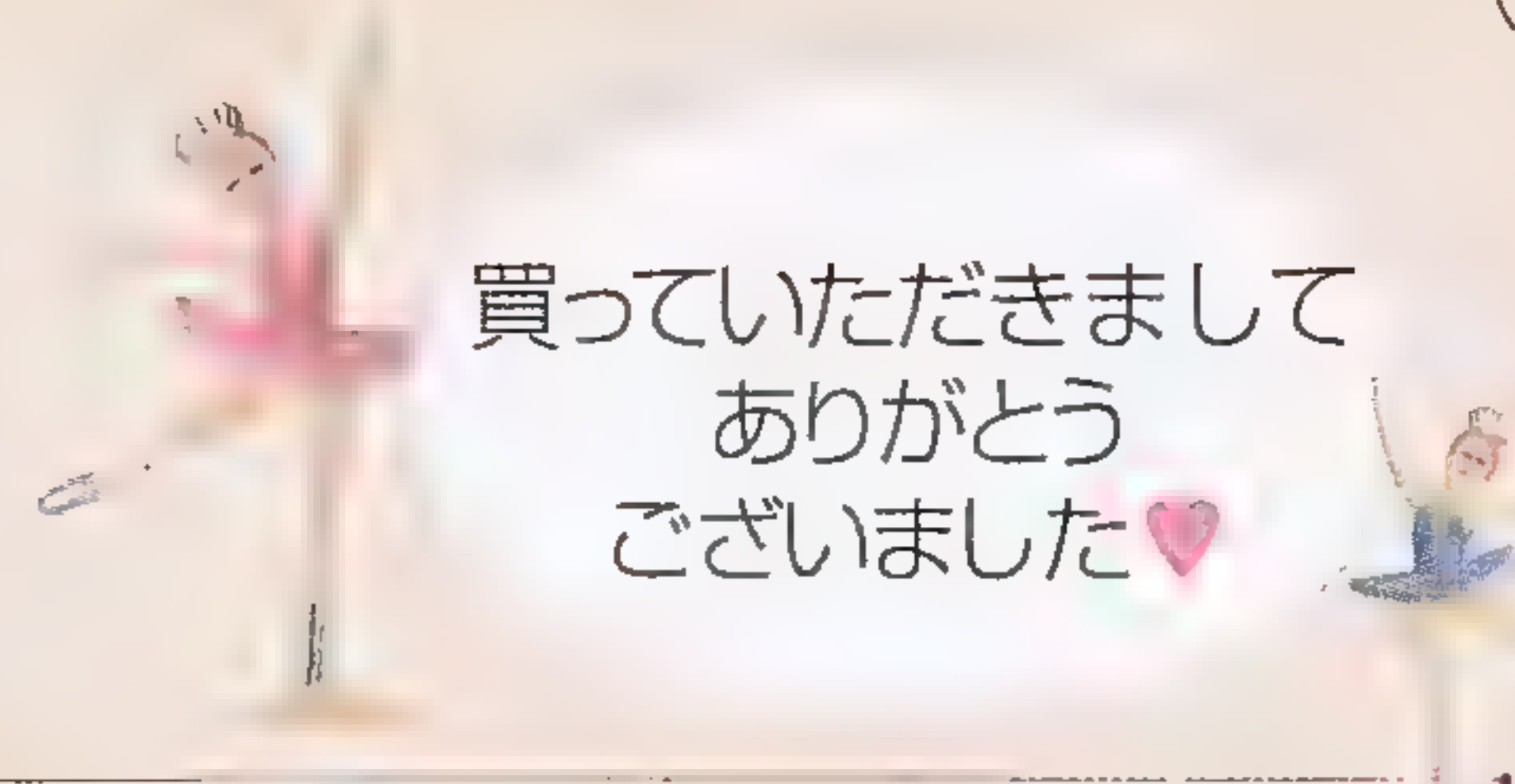
発行/インフォレストパブリッシング株式会社
発売/インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日/2014年1月10日
印刷所/共立印刷株式会社

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

姉ageha

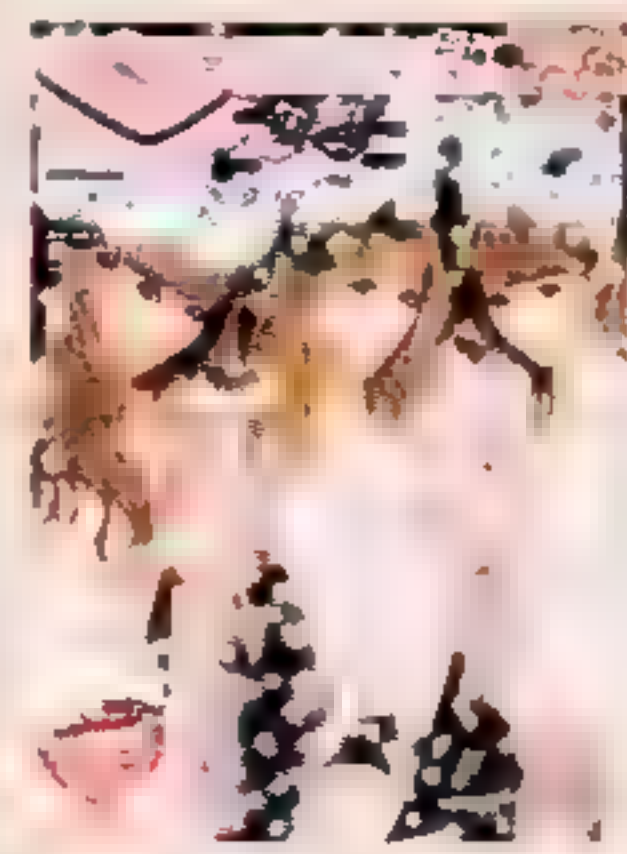
1月号

買っていただきまして
ありがとう
ございました♡



次号は2014年 偶数月の
7日
2/7(金)
発売です♡

小悪魔ageha



「ランジェリーボーチ付き」だよ♡
大人気ブランド「ラヴィジュアル」のシリーズ第2弾、ピンク×レース柄ランジェリーボーチ付き★ランジェリー入れ以外にもコスメボーチとしても大活躍♪ age嬢コスメ大賞や薄盛りデカ目、盛れるカラコンなど人気企画もチェックしてね♡

定価780円(税込) 毎月1日発売♡
好評発売中!!

小悪魔ageha×姉ageha特別編集

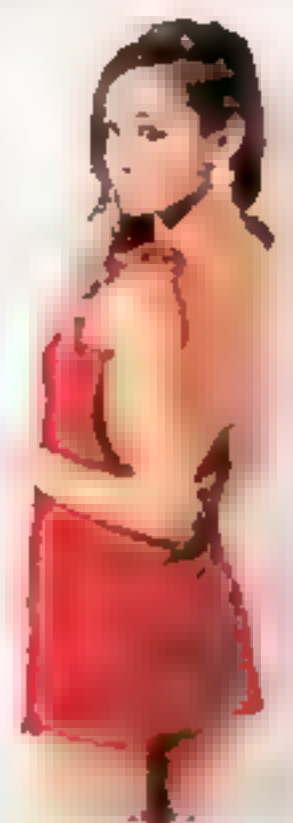
クチコミ美容Book



「メイクBOOK」に続くシリーズ第2弾は、みんなが実際にやって本当に効果のあったクチコミ美容ネタを詰め込んだ世界にたったひとつの美容本★デカ目・美ボディ・小顔・美脚など、気になるキーワードを網羅した永久保存版だよ♡

定価690円(税込)
好評発売中!!

ヤセる! nuts



「間違ったダイエット」や「今すぐやめるべき老ける習慣」などNGな行動・習慣を紹介します★誰でも簡単に作れるクリスマスレシピや、編集部サンタから全国のママ&ちびこ180名様にお届けする特大プレゼントを用意した1月号は好評発売中♪

定価590円(税込)
vol.2は1月11日(土)発売!!

nuts



nuts1月号好評発売中♡
LIP SERVICEの表紙付録つき
大好評nuts1月号の付録はLIP SERVICEのアイメイク&チークブラシ! クリスマスの豪華スペシャルプレゼントもお見逃しなく!! nuts2月号は大人気ブランドDelyle Noirのヒョウ柄メイクBOXが付録で登場!

定価690円(税込) 毎月1日発売♡
次号2月号は12月17日(火)発売!!

♥撮影協力店リスト♥

あ R&E 03-3477-5016
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

お世話や 03-5358-1370
東京都渋谷区代々木4-9-5 グランエクレー参宮橋

お姉さん百貨店
http://aneageha.com/

が 株式会社ラフティアラ 0422-42-2515
http://www.lovetiara.com/

KariAng 03-6434-5201
東京都渋谷区神宮前1-4-16 神宮前M-SQUARE B1F

GAL STAR 06-6214-3503
http://galstar.jp

銀座 03-5367-0662
http://ginzo.jp/

109 渋谷109店 03-3477-5081
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F

SHOWZE 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

レタス 078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

secret-key.ne.jp (12月中旬オープン) 025-201-7894

http://www.sugar-net.com/ 025-228-4747

jewels 025-201-7894
http://www.jewels-net.jp/

JEWELS PROM 025-228-4747
http://www.jewels-prom.net/

アクビー 渋谷109店 03-3477-5060
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

リックコウベ(amerfoel) 0120-00-6631
神戸市東灘区向洋町中6-9 KFM5F

SOL 03-5772-2044
東京都渋谷区神宮前3-20-3

た 0120-576-755
大阪府大阪市住之江区柴谷1-2-23

DURAS 03-5772-6316
http://duras-store.jp/

トコハンフィック 03-5411-0589
東京都港区南青山3-18-17 十八番館ビル3F

は Bad Little Boo 03-5466-6772
東京都渋谷区神宮前6-6-8-201

Paula's 03-3760-3559
東京都渋谷区恵比寿南3-7-1 代官山島田ビル1F

ハリスキッズ 03-3423-3251
東京都渋谷区神宮前1-19-8 原宿ファミリービル1F

Vintage Brand Shop Qoo 03-6804-2201
東京都渋谷区神宮前4-3-15 東京セントラル表参道515

BRAND OFF 新宿最旬時行店
http://brandoff.co.jp

BRAND JAPON代官山 03-6416-5698
東京都渋谷区代官山町10-10 代官山トゥエルブ2F

PHISILA(株式会社) 078-671-6722
兵庫県神戸市兵庫区西仲町1-18

hair accessory NY 054-209-6577
http://www.hairaccessory-ny.com

HAIGHT&ASHBURY 03-5453-4690
東京都世田谷区北沢2-37-2-2F

ま ママ・ミーア 03-5991-9365
http://www.mammamia.co.jp/

Le'musee ミュセ 075-972-1954
京都府八幡市男山和泉14-8 林第2ビル307

や UNITED COUTURE 03-3505-4430
http://shop.united-couture.com/

ラヴィジュアル 渋谷109店 03-3477-5034
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F

109店 03-3477-5098
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

http://rady.in/ 03-5772-2590

et 03-6434-5201
東京都渋谷区神宮前1-4-16 神宮前M-SQUARE B1F

ROCOOCO 03-6794-8616
http://rococo.jp

天使の美肌水

お肌にたっぷり全身化粧水



防腐剤・香料無添加

☎0120-666-843 [受付時間] 平日9:00~18:00、土曜9:00~13:00 (日曜祝日休) ✉bihada@tensi.jp

大明化学工業株式会社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村3685-2 <http://www.tensi.jp>

天使の美肌水

検索

モデル: 矢萩春菜



からだの
レシピ
シリーズ



48時間短期集中 本気のダイエット!

飲む生酵素

Gypsophila
ジブソフィラ
<http://www.gypsophila.co.jp>

お客様相談室 0120-506-111 (平日10:00~17:00)



4910021890145
00600

特別定価630円 本体600円
雑誌 02189-01

POST CARD



102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 1月号 行き

希望プレゼント番号 1 ()
希望プレゼント番号 2 ()
希望プレゼント番号 3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

お姉さんアゲハは毎号買っていますか？

1. 毎号(2カ月に1回) 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき

4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他 ()

お姉さんアゲハはどこで買いましたか？

1. 書店 2. コンビニ 3. その他 ()

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガー etc)を教えてください(何人でも可)

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? () 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメ etc)を
教えてください。(複数回答可)

Q8 ネットショッピングを利用されますか?

- ☐頻繁に(月1回以上) ☐よく(3カ月に1回以上) ☐たまに(半年に1回以上)
☐気が向けば(年に1回とか) ☐利用しない ☐利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらい
お買い物をされますか? 月() 円くらい

Q10 行ったことのあるエステ(施術内容)を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは?(複数回答可)

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♡